لە پێناو گەلێکی
خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی



تۆ جیاوازیت!

ڕەوشتی سەرکەوتووان

چۆن پسپۆڕیت لە زانکۆدا دەستنیشان دەکەیت؟!

با خوێندنەوە لای منداڵەکانمان خۆشەویست بکەین..

ئەو ئافرەتەی هاوسەرەکەی شەرمی لێدەکات!

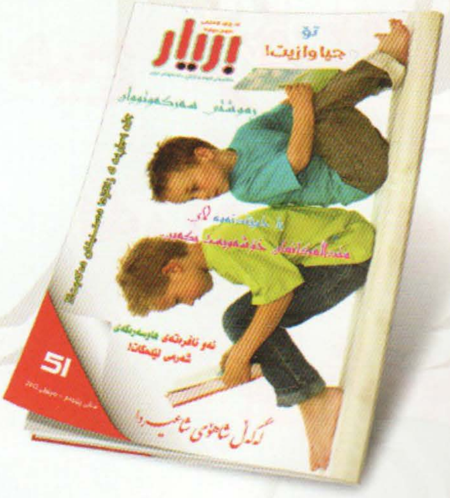
لەگەڵ شاهۆی شاعیردا

51
ساڵی پێنجەم - ئەیلولی 2012



هیچ گرفتێك ناتوانێت خۆی ڕابگرێت،
بەرامبەر بیرکردنەوەی بەردەوام،
بۆ گەیشتن بە چارەسەر!
RASAN
Group
ئەم لاپەڕەیە بە سپۆنسەری
گروپی کۆمپانیاکانی ڕەسەن بڵاو دەکرێتەوە

NO. 51



The first Magazine Specialized in Management and Human Development in Kurdistan

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

سالی پێنجەم - ژمارە 51 - ئەیلولی 2012

خاوەنی ئیمتیاز

ئەندازیار: مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

عادل محەممەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین

بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران

هاژە شێروانی

پەیمان بەرزنجی

محەممەد مێرگەیی

محمد هاشم محمد

پەری شێخ کەریم

بێگەرد فارس

وەهاب حەسیب

ئەسکەندەر ڕەحیم

کارگێڕی و بازاڕسازی



7



8

ڕاوێژکاری یاسایی

پارێزەر: ئازاد محێدین

بەشی هونەری و دیزاین

قەیدار ڕەحیم



13

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم -تەلاری جەمالی حاجی عەلی- نهۆمی سێیەم- نزیک پردی خەسرەو خاڵ

٣١٩٣٩٤٦ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢

هەولێر - شەقامی تاران - کۆمپانیای ڕەسەن - نزیک وەزارەتی ئاوەدانکردنەوەو نیشتەجێبوون

٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠ - ٠٧٧٠١٥٤٢٣٩٧

E-mail: bryarmagazin@gmail.com

بەشی ڕیکلام

٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧



14

بڵاوکردن: کۆمپانیای پەیک

٠٧٧٠٨٦٤٩٢١٠

چاپ: کۆمپانیای پیرەمێرد

نرخ 2500 دینار



با خوێندنەوە لای منداڵەکانمان خۆشەویست بکەین..

ئامادەکاری بۆ پەروەردەی منداڵو گەشەپێدانی، کارکردنە بۆ گەشەپێدانی ژیان، چونکە منداڵ بەردی بناغەو ڕۆحی هەمیشە زیندووی ژیانو کۆمەڵگایە، ئەستەمە منداڵ بێ خوێندنەوە گەشە بکاتو زۆریش ئەستەمە منداڵی نەخوێندەوار شارستانییەتو ژیار، لە داهاتوودا بنیات بنێت..

کەواتە ئەگەر ئێمە منداڵ فەرامۆش بکەین، ئەوا ژیانو ئایندەمان فەرامۆش کردووە!

هەر بۆیە دەبوا ئێمە، زۆرترین گرنگیمان بە پەروەردەکردنی منداڵو پەرەپێدانی منداڵ بدایە..

ئەو پەندە چینییەش زۆر جوانە کە دەڵێت: (ئەگەر دەتەوێت ئایندەی میللەتێک بزانیت، ئەوە تەماشای ئەو کتێبانە بکە کە منداڵەکانیان دەیخوێننەوە)!!

جا ئەگەر منداڵەکانمان نەخوێننەوە، دەبێت چ کارەساتێک بێت؟!

لە کاتی خوێندنەوەمدا سەبارەت بە خوێندەنەوە لای منداڵانو هەوڵدان بۆ شیرینکردنی خوێندنەوە لەلایانو هاندانیان بۆ ئەو مەبەستە، وتەی زانایەك زۆر سەرنجی ڕاکێشام کە دەڵێت: (باشترین شت فێربوونە، چونکەماڵو سامان لە نێودەچن، دەدزرێن، بەڵام ئەوەی لە نێو عەقڵتدا دەیپارێزیت، هەتا هەتا موڵکی تۆیە)!

ئەم وتەیە مەحەکێکی وردە، بۆ دیاریکردنی کۆمەڵگای ڕۆشنبیرو پێشکەوتوو مۆدێرنو کۆمەڵگەی سەرەتاییو دواکەوتوو!

چونکە هەر کۆمەڵگایەك خوێندنەوە نەبێبوو، بە بەشێك لە کەلتورو ڕێوڕەسمی ژیانیو کاتو پارەی بۆ تەرخان نەکرد، ئەوە کۆمەڵگەیەکی سەرەتاییو دوور لە ژیانو شارستانییەتە.

بابەتی قسەکردن سەبارەت بە خوێندنەوە لە لای منداڵ، هێندەی ئەوەی گرنگە، هێندەش بە ئازارە، چونکە گرنگیدان بە گرانبەهاترین سەرمایە کە منداڵە، لای ئێمە بوونی نییەو تا ئێستاش شارەزاییەکی وەهامان سەبارەت بە منداڵو بواری دەروونیو پێداویستیو هێزو تواناکانی منداڵ نییە!

بەداخەوە پەروەردەکارانو سەرپەرشتیارانیش، چونکە لە سەرەتای تەمەنی منداڵیاندا (منداڵێکی خوێندەوار) نەبوون، تا ئەمڕۆش بە خوێندنەوە ئاشنا نین، هەربۆیە منداڵ لای ئەوان مەتەڵێکی قورسەو ناتوانن بیدۆزنەوە!

تا ئێستا زانیاریو نهێنی سەیر، سەبارەت بە منداڵ ئاشکرا کراوە، کە زۆر کاریگەرییان لەسەر گرنگیدان بە منداڵ هەیە..

منداڵ تێدەگات، پێش ئەوەی بدوێت، لە کاتێکدا لە پێشدا وا تەماشای منداڵ دەکرا، کە خاوەنی عەقڵێکی بچکۆلەیەو ناتوانێت لە شتەکانی دەوروبەری تێبگات!

منداڵ زۆر تامەزرۆی فێربوونو زانینو ئاشنابوونە بە شتەکانی دەوروبەری خۆی، هەمیشە هەوڵی دۆزینەوەی شتی نوێ دەدات، منداڵی شەش ساڵان، ساڵانە (٥٠٠٠) وشەی نوێ فێردەبێت، بەڵام مرۆڤی پێگەیشتوو، تەنها (١٥٠) وشە!

کەواتە پێویستە سەرەتا بە توانای ژیریو پێگەیشتنی منداڵ ئاشنابین.

هاوکات دەبێت گرنگیدانمان بە نەشو نمای منداڵەکانمان تەنها لە سنوری جلوبەرگو خۆراكو پێداویستییەکانی ڕۆژانەدا نەبێت، بەڵکو پێویستە ئەو ڕاستییە بزانین کە گرنگیدان بە بوونیادی ماریفی لە ڕێگەی خوێندنەوەوە لە نانو ئاوو خۆراك بۆ منداڵەکانمان پێویسترە!

ئەگەر بزانین خوێندنەوە چەندێك کاریگەری هەیە لەسەر گەشەی زمانو ئاخاوتنی منداڵو ڕێکخستنی ئاکارو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیو فراوانبوونی ئاسۆی زانستیو دووربینیو بەرزبوونەوەی ئاستی بیرکردنەوەو وەرگرتنی ئەزموونو شارەزاییو وەرگرتنی بەهای بەرزو جوان، ئەوسا هەست دەکەین کە ئێمە چەندێك ستەممان لە نەوەکانمان کردووەو مەحروممان کردوون لە گەورەترین سەرچاوەی فێربوونو گەشەپێدان!

ئێمە هەمیشە گازندە لە دەست نەوەکانمان دەکەینو بە نەوەیەکی کرچو کاڵ لە ڕووی ڕۆشنبیرییەوە تاوانباریان دەکەین، بەڵام نازانین کە خۆمانو سیستەمی پەروەردەییمان یەکەمین تاوانبارین!

جاگەر دەمانەوێت، منداڵەکانمان لە هەموو ئەو شتانە بەهرەمەندبن، کە ئاماژەمان بۆ کرد، با هانیان بدەین، بۆئەوەی بخوێننەوە، با گرنگی بە نووسین بۆ منداڵان بدەینو فیستیڤاڵو پێشبڕکێی خوێندەوەیان بۆ سازبدەین، با کتێبیان لەلا خۆشەویست بکەینو بیانکەین بە هاوڕێی کتێب!

چی بکەین، بۆئەوەی منداڵەکانمان هاوڕێی خۆشەویستی کتێب بن، ئەو هەنگاوانە چین کە دەبێت پیادەیان بکەین؟

بۆ ئەم مەبەستە چاوەڕوانی وەڵامبن لە ژمارەکانی داهاتووی گۆڤاری بڕیاردا!



کارگێڕی بە گوفتار

ترسنۆك دەجەنگێت، ئەگەر نەیتوانی ڕابکات!

شکسپیر

باشتر وایە بمریت، نەك بمریت لە ترسا!

روبرت سورئیس

کاتێك مرۆڤی ئازا دەگری، ترسنۆك پێدەکەنێت!

ئیمامی عەلی

شۆڕش دژ بە ستەم، ملکەچبوونە بۆ پەروەردگار!

توماس جیفرسۆن

ئەوەی خۆی بناسێت، قسەی خەڵکی بەلاوە گرنگ نییە!

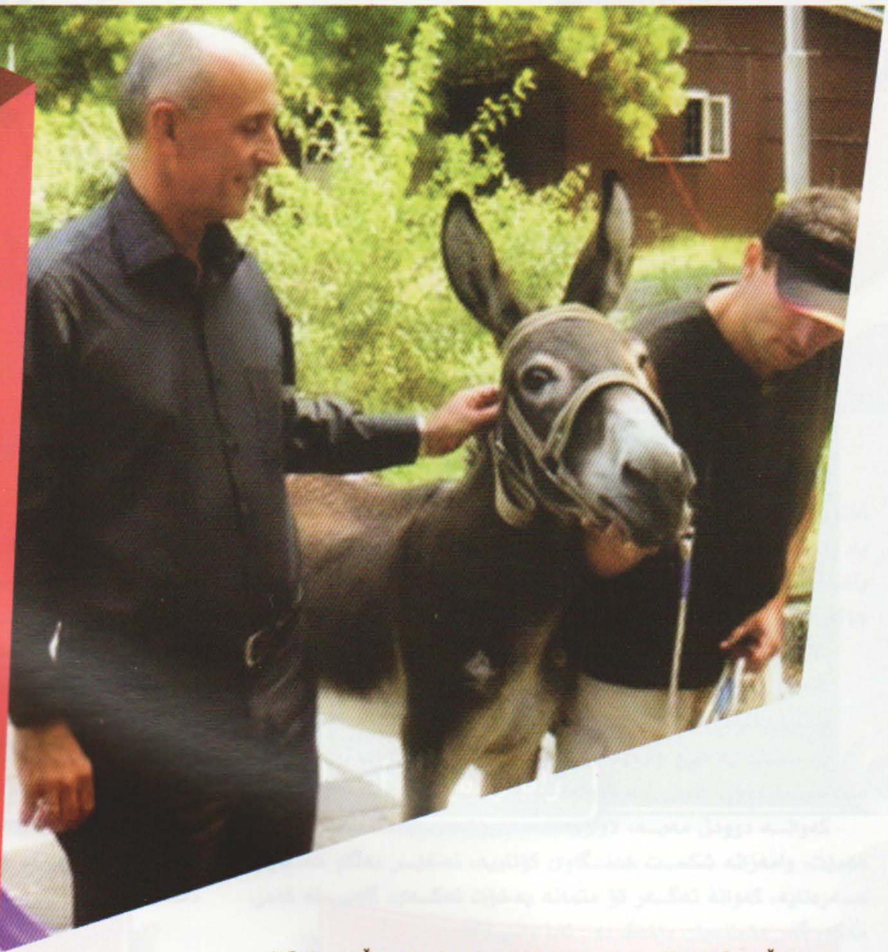
سوفیانی سەوری

متمانە بە خود، ڕۆحی پاڵەوانێتییە!

ڕالف ئیمرسۆن

کارگێڕی بە چیرۆك

کاندیدێکی شیاو!!



لە هەڵسوکەوتێکی سەیردا، لیژنەی ناوەندی هەڵبژاردنەکانی شارەوانییەکانی (بولگاریا) ڕایگەیاند، کە بە شێوەیەکی فەرمی کاندیدی گوێدرێژێکی پەسەندکردووە بۆ پۆستی بەڕێوەبەری یەکێك لە شارۆچکەکانی نزیك دەریای ڕەش لە هەڵبژاردنەکاندا.

ئاژانسی هەواڵەکانی سۆفیای بولگاریا ڕایگەیاند کە پارتی کۆمەڵگای بولگاری نوێ "مارکۆ"ی گوێدرێژی کاندید کردووەو ڕاشیگەیاند کە "مارکۆ" گەورەترین ڕکابەری بەڕێوەبەری ئێستای شار "کیرل یوردانوف"ە، بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن لە هەڵبژاردنەکاندا.

لە زمانی ئەندامانی ئەو پارتەشەوە ڕایگەیاند، کە بۆیە ئەویان کاندیدکردووە بۆ ئەو پۆستە، چونکە هیچ جیاوازییەك نابینن لە نێوان ئەوو "بەڕێوەبەری ئێستادا"، چونکە هەردووکیان ملکەچی گەورەکەی خۆیانن کە سەرۆك وەزیرانی بولگاریا "بویکو بوریسوف"ە.

کۆنگرەیەکی ڕۆژنامەنووسی بەسترا بۆ دەستپێکردنی هەڵمەتی هەڵبژاردنی "مارکۆ"ی گوێدرێژ، کەناڵەکانی تەلەفزیۆنیش چەند گرتەیەکیان لێ بڵاوکردەوە، سەرکردەی ئەو هەڵمەتە بۆ کاندیدکردنی "مارکۆ" گوتی: چەند جیاوازییەك هەیە لە نێوان "مارکۆ"و باقی کاندیدەکانی تردا، لەوانە:

"مارکۆ" خاوەنی کەسایەتییەکی بەهێزە، دزی ناکات، درۆ ناکات، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بە پەرۆشو گەرموگوڕی کاردەکات! بە فیعلیش لیژنەی ناوەندیی هەڵبژاردنی شارەوانییەکان لە بولگاریا بە فەرمی کاندیدکردنی"مارکۆ"ی پەسەند کرد، وەکو یەکێك لە کاندیدکراوەکان.

لەم چیرۆکەوە فێردەبین:

١- ئەوەی مرۆڤ لە بوونەوەرەکانی تر جیادەکاتەوە، کاری جوانو ئامانجی بەرزو کەسایەتی سەرکەوتووی سەربەخۆی خۆیەتی.

٢- پۆستو ناوەگەورەکان هیچ توانایەك بە مرۆڤ نابەخشن، ئەگەر مرۆڤ خاوەنی ناوەرۆکی گەورەو کاروخزمەتی گەورە نەبێت.

٣- بیرکردنەوە، داهێنان، کارکردن، بوونی مرۆڤ دەسەلمێننو دەبنە مایەی ڕێزگرتنی.

٤- جاری وا هەیە پەنا دەبرێت بۆ شێوازە ساکارو گاڵتە ئامێزەکان بۆ دەربڕینی بیرۆکەو ڕاجیاوازەکان.

٥- "مارکۆ" خاوەنی کەسایەتییەکی بەهێزە، دزی ناکات، درۆ ناکات، زۆر بە پەرۆشیو گەرموگوڕی کاردەکات، کەواتە ئەو شایەنی ئەو پۆستەیە!

٦- مرۆڤی لاواز لە کەسایەتیدا، درۆزن لە گوفتاردا، دز لە کرداردا، تەممەڵ لە ئیشوکاردا، شایەنی هیچ پۆستێك نییەو بەڵکو مرۆڤێکی بێ کەڵکو بێ سوودە.

٧- ئەو مرۆڤەی شایەنی ئەوەیە کاروباری وڵاتی پێ بسپێررێت، دەبێت مرۆڤێکی خاوەن کەسایەتییەکی بەهێزو خاوەن متمانەو ڕاستگۆو ئیشکەرو گورجوگۆڵو دڵسۆز بێت، نەك تەنها خاوەنی پڕوپاگەندەی بەتاڵ بێت.

تەنها بۆ سەرکردەکان

ئەگەر ناتەوێت سەرکردە بیت، ئەم لاپەڕەیە مەخوێنەرەوە!

لە پشت هەموو بیرۆکەیەکی گەورەوە، کەسێك هەیە کە دژایەتی دەکات!

جون ماکسویل

بەردەوام چاوەڕوانی باشتر دەکەمو سوپاس بۆ خوداش هەمیشە دێتە دی!

نورمان بیل

گەورەیی مرۆڤ لە بیرکردنەوەیدایە !

بلیس باسکان

نهێنی سەرکەوتن لە سەرکردایەتیدا، کاریگەرییە نەك دەسەڵات!

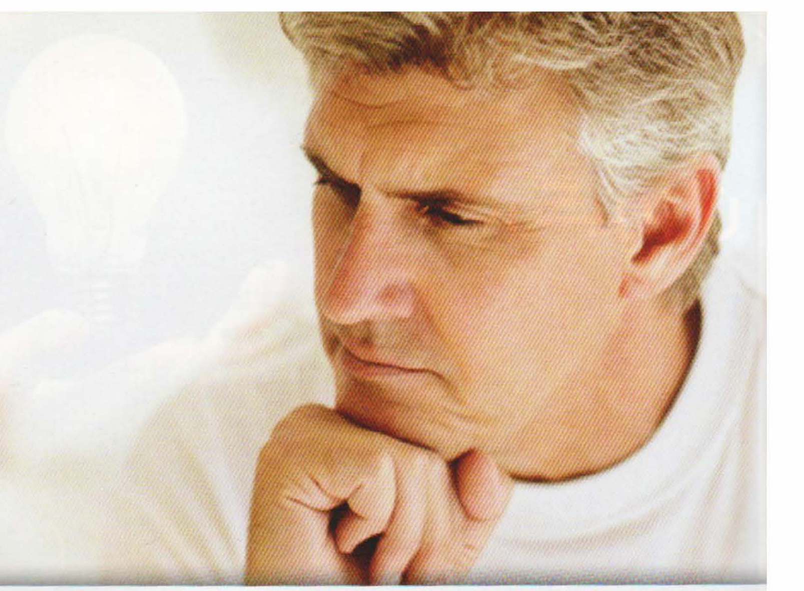
کینپ بلانشارد

سەرکردە ئەو کەسەیە کە یارمەتی کەسانی تر دەدات، تا پەرە بە خۆیانو شێوازی ژیانیان بدەن!

سام ئیرڤن

گرنگە داوای سەرکەوتن بکەیت، بەڵام لەویش گرنگتر ئەوەیە هەوڵی بۆ بدەیت!

بوبی نایت



١٠٠ ئاماژە لە ژیانو بەڕێوەبردندا

و: ڕەهبەر مەسعود

٦٤- ڕووبەڕووی شکستەکانی خۆت ببەرەوە:

کاتێك شکست دەهێنیت، ئەوە مانای ئەوەنییە کە دونیا کۆتایی هاتووەو ناکرێت بەسەر ئەو کۆسپەدا زاڵبیت، بەڵکو کەمێك بووەستەو بە وردی حیساباتی خۆت بکە، دووبارە بوێرییەکی زۆر بەخۆت بدەو پاشان دەست پێبکەوە، بێگومان ئەو کات دەتوانیت زاڵبیت بەسەر هۆکارەکانی شکستهێناندا.

٦٥- کلیلی سەرکەوتن:

ئایا تۆ متمانەت بە خۆت هەیە؟!

پرسیارێکە ڕووبەرێکی گەورە داگیر دەکات.

پێویستە بە هیچ وشەیەك وەڵامت نەبێت جگە لە (بەڵێ)، چونکە متمانەبەخۆبوون، کلیلی سەرکەوتنە لە ژیاندا.

کەواتە دوودڵ مەبە، لاوازمەبە، بێهێزمەبە، متمانەت بەخۆت هەبێت، وامەزانە شکست هەنگاوی کۆتاییە، نەخێر بەڵکو هەنگاوی سەرەتایە، کەواتە ئەگەر تۆ متمانە بەخۆت نەکەی، گلەیی لە کەس مەکە، گەر متمانەیان پێنەکردی. ئایا وانییە؟!!

٦٦- شاهیدی سەلماندن:

کاتێك داوایەك، یان پرسیارێکت لێدەکرێت بۆئەوەی بە نووسین وەڵامیان بدەیتەوە، بۆ ڕوونکردنەوەو دەرخستنی شتێکی دیاریکراو، شتێك مەنووسە کە لەسەر تۆ ببێتە ماڵ، بەڵام بە ڕێگای قسەکردن ئاساییە، چونکە وەك (با) دەڕواتو لەسەر تۆ نابێتە ماڵ، کەواتە ئاگاداری خۆتبە چ لە نووسین، یان قسەکردن، بەڵام لە کاتی نووسین زۆر زیاتر وریاو ئاگاداربە.

٦٧- زۆر عاشقی شتە گرانەکانبە:

ئەگەر کارێکت کرد، دەکرێت بەشێوەیەکی زۆرجوان بەڕێوەی ببەیتو بەبێ کەمو کوڕی ڕایپەڕێنیت، بەڵام جوانتر لەوە ئەوەیە کە هەڵسی بە ئەنجامدانی کارێك کە نەتوانی بیکەیت، چونکە ئەگەر کارەکەت کرد، واتە ئیرادەو ویستێکی بەهێزت هەیە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە کارە قورسو گرانەکاندا.

زۆر کەس هەن تەنها عاشقی کارە قورسو گرانەکان دەبن، ئەوەش گوزارشت دەکات لە توانایەکی بەرز، چونکە لە دوای کارە گرانەکان، تەنها کارە زۆر سادەو ساکارەکان دەمێنێتەوە.

٦٨- تەنها سەرت مەجوڵێنە:

کاتێك هاوڕێیەکت، یان کەسێکی نزیکت، یاخود بەڕێوبەرەکەت ئامۆژگارییەکت دەکاتو تۆش قبوڵی دەکەیت، ئەمە کارێکی سروشتییە، بەڵام کەسی داناو زیرەك، ئەوانەن کە ئامۆژگارییەکە لە واقیعدا جێبەجێ دەکەن، بۆیە تەنها بەسەر جوڵاندن وازناهێنن، بە مەرجێك ئەو ئامۆژگارییە سوودی هەبێت بۆ دینو دونیای.

٦٩-هەرگیز پەشیمان نابیتەوە:

کاتێك قسە دەکەیت لەگەڵ کەسێکی تر، هەوڵبدە زۆر گوێیان لێ ڕابگریتو کەم بدوێیت، پەلە نەکەیت لە وەڵامدانەوە، چونکە ڕەنگە بەرامبەرەکەت بە شێوەیەك لە شێوەکان قسەکانت بقۆزێتەوەو لغاوی گفتوگۆکە بۆ لای خۆی ڕابکێشێت، بۆیە دەڵێم: "با حیکمەت دروشمت بێت، ئارامیش هاوڕێت بێت لە وەڵامدانەوە، گەر وات کرد هەرگیز پەشیمان نابیتەوە".

٧٠- زمانی چاو:

زمانی چاویش یەکێکە لەو زمانانەی کە هێزو کاریگەری زۆری هەیە بەسەر دڵەوە، ڕەنگە شتێك، یان قسەیەك نەتوانی بە زمان بیڵێی، بەڵام دەتوانی بە زمانی چاوت بڵێی، ئەوەی چاوەکانت دەیڵێت هیچ نییە جگە لە پەرچەکردارێکی سروشتی کە بەدەوری بیرو زەینتدا دەخولێتەوە..کەواتە با چاوەکانت شتێك بڵێت کە خۆتو بەرامبەرەکەت پێی دڵخۆش بن.

٧١- هەڵەیەك، هەڵەی تری بە دوادا دێت:

ئەگەر ویستت کارێك بکەیت، لە ڕاستو دروستی دڵنیابە؟ بۆیە تەنها کاری ڕاست ئەنجام بدە، چونکە ویژدانت پێی ئاسوودە دەبێت، کەوا دەکات کەسانی تریش بە هەڵسوکەوتەکانت ڕازی ببن، بە جۆرێك پێشت سەرسام بن، چونکە هەڵەیەك هەڵەی تری بە دوادا دێت، شوێنەواری دڵتەنگیو نارەحەتی بەسەر دەروونتەوە جێدەهێڵێت.

٧٢- بۆ کوێ دەڕۆیت؟!

هەر دەبێت بزانیت ئامانجت چییە؟ بۆ کوێ دەڕۆیت؟

ئەگەر تۆ نەزانی ئامانجت چییەو ڕێگاکەت کامەیە ئەوە کارەساتە، بەڵام ڕێگا بەردەوام زەمینەسازو خۆش دەبێت، بۆ ئەو کەسەی کە دەزانێت بۆ کوێ دەڕوات، چونکە قورسترینو ناڵەبارترین ژیان، ژیانی ئەو کەسەیە کە بێ ئامانجو پلانو نەخشە دەژیت.

لەبەرئەوە ڕێگای خۆت بزانە، ئامانجت دیاری بکە، بە یارمەتی (خودای) گەورە بەمەبەستی خۆت دەگەیت.

٧٣- بیکە بە هاندەرێکی کارا:

کاتێك لەلایەن بەڕێوەبەری کارەکەتەوە ڕەخنەیەك، یان تێبینییەکت ئاراستە دەکرێت، تۆ مەیکە بە کۆسپو ئاستەنگ لەبەردەمی خۆت، بە جۆرێك کاریگەری لەسەر خۆتو ژیانت هەبێت، بەڵکو بیکە بە هاندەرێکی کارا بۆ زیاتر خۆماندووکردنو هەوڵدان لە کارەکەت، چونکە لە کۆتاییدا بە بەرژەوەندی تۆو هاوڕێیەکانت تەواو دەبێت.

٧٤- کارەکانت بەبێ کەمو کوڕی ئەنجام بدە.

گەر تۆ لە بەختەوەری دەگەڕێیت، ئەوە باش بزانە بەختەوەری لە کارەکەتدا خۆی حەشارداوە، ئەگەر تۆ لە کارەکەت سەرکەوتوو بیتو بتوانی داهێنانی تێدا بکەیتو بەرهەمەکانی دەستت زۆر بێت، ئەوکات تۆ بە کرۆکی بەختەوەری دەگەیت، بەڵام چەند بەرهەمت کەم بێت، بەو ئەندازەیەش خەم داتدەگرێو دڵت بۆ یەك دێتەوەو ڕەنگە بگەیتە قۆناغی بێ ئومێدی، لەبەرئەوە بەردەوام هەوڵبدە کارەکانت بە بێ کەمو کوڕی ئەنجام بدەیت.

٧٥- مەحاڵ بوونی نییە:

وا باوەڕ مەکە کە زۆری بەرهەمو ئەنجام، کاری دەستی یەك کەس بێت، نەخێر زۆری بەرهەمو داهێنانی گەورە شتێکە بە هەرەوەزی ئەنجام دەدرێت، بۆیە هاوکاری برادەرەکانت بکەو زۆر یارمەتیان بدە تا هەمووتان بە یەکەوە بتوانن داهێنان بکەنو بگەن بە سەرکەوتن، کەواتە مەحاڵ بوونی نییە لە ناو فەرهەنگی تێکۆشانو کۆڵنەدان.



کلیله جیاوازەکان!

ئا: م. هاژە شێروانی

له بابەتی ئەمجارەماندا هەوڵدەدەین، تیشك بخەینه سەر ئەو کلیله جیاوازانەی که له ڕۆژانی بەڕێوەبردنی کارەکانمان پێویستیمان پێی دەبێت، بۆئەوەی دەروازەگەلێکی داخراومان بۆ بکاتەوە، بەمەبەستی ڕاییکردنی کاروبارەکانمان، جا چ لەسەر ئاستی تاك، یان فەرمانگه، یاخود کۆمپانیا... بێت، بەم پرسیارانەش دەچینه ناو بابەتەکەمانەوە؛ ئایا تۆش وایدەبینیت که جیهان له داهاتوودا دەگۆڕێت؟ به جۆرێك که ڕکابەری نوێو بەهێز دەردەکەون، دەتوانن ئەوەی که ئێستا هەیه ڕایبماڵن؟

ئەگەر بۆ هەردوو پرسیارەکەش وەڵامت به (بەڵێ) بوو، ئەوا هاوڕامان دەبیت لەوەی که کارگێڕییەك نییه له ژێر ناوی کارگێڕی مانەوە! به جۆرێك که درك بەوە بکەیت که سەرکەوتنت بەدی نایەت به تەنها بیرکردنەوە، بەڕێوەبردن، فرۆشتن به هەمان ڕێگا، یان کۆنترۆڵکردنی چالاکی کەسانی تر، که له واقیعدا شێتیه ئەگەر بەردەوامبی له ئەنجامدانی کارەکانی، به هەمان ڕێگای پێشوویانو دووبارەی بکەیتەوەو پێشبینی دەرەنجامی جیاوازیش بکەیت!

هەروەك (نایتنجال) له «پێشەوایەتی بوارێك بکە» چیرۆکی پیاوێکمان بۆ دەگێڕێتەوە که له بەردەم ئاگردان دانیشتووەو دەڵێت؛ (گەرمیم پێبدە، دارت پێدەدەم)، بەمشێوەیه ماوەیەکی زۆر چاوەڕێبوو! به لەبیرکردنی ئەوەی که دەبێت ئەو یەکەمجار ببەخشێت، پێویسته لەسەری که دەبێت ئەو کارەکەی ئەنجام بدات، بەرلەوەی هیچ دەستکەوتێکی هەبێت، یان هیچ دەرەنجامێکی ببێت.

هەر بۆیەش بەڕێوەبەرانێکمان هەن که به هەمان ڕێچکه بیردەکەنەوەو سەریشیان سوڕماوە لەوەی که بۆچی دەرەنجامی باشتریان نییه، یان هەر هیچ نەبێت پارێزگاری لەم دەرەنجامه بکەن، که پێشووتر پێی گەیشتوون.

تاکه ڕێگاش بۆ بەردەوامیو مانەوە لەم ڕکابەرە سەردەمییەی که هەر کۆتایی نایەت له ژێر ڕۆشنایی پێشکەوتنی خێرای بواری تەکنەلۆژیا، ئەوەیه که پەرە به خودی خۆت بدەیتو کارامەیی نوێتر فێر ببیت، ببه به پێشەوایەکی باشتر، هاندەرێکی باشتر، ڕاهێنەرێکی باشتر، ڕابەرێکی باشتر، بۆئەوەی بتوانیت تەحەکوم به کاتت بکەیت، ئامانجت دیاری بکەیت، تاوەکو بتوانیت کارامەییەکانی خۆتو دەوروبەرەکەت سەنگینتر بکەیت.

یاساکەش زۆر سادەو سانایه، یان ئەوەتا بەرەو پێشەوە دەچیت، ئەگەر نا کەسانی تر ڕاتدەماڵن، هەروەك جارێکیان (توم بیترز) وتی؛ لێرەدا دووجۆر بەڕێوەبەر هەن، خێراو مردوو، که تۆش پێویستت بەوەیه که داهێنەر بیتو خێرابیت، تاوەکو پارێزگاری لەمانه بکەیت له بازاڕی کارت، هەروەك زۆرێك له بەڕێوەبەران بەردەستانی باشیان پێگەیاندووە، که له ڕاپۆرتەکانیاندا پشتڕاستی ئەم باشییەیان دەردەکەوێت، ئەمەش بەرلەوەی که نازناوی (بەڕێوەبەر)یان بەبەردا ببڕێت، بەڵام دەبینین که ئامادەباش نەبووینه بۆ تەحەمموولکردنی داواکارییه زۆرو زەوەندەکان که کۆتاییان نایەت، دیاره که ئەمەش لەگەڵ نازناوەکەدا بۆی هاتووە.

هەر بۆیه لەم بابەتەماندا، هەوڵدەدەین که نهێنییەکانی پێشەوایەتی سەرکەوتوو بخەینه ڕوو که یارمەتیدەرمانه لەسەر؛

١- چارەسەرو وەڵام بۆ هەموو هەڕەشەکانی ڕۆژانه بدۆزیتەوە، که ڕووبەرووت دەبنەوە.

٢- ئەو پێکهاته ڕاستەقینه بدۆزیتەوە، که دەتکاته بەڕێوەبەرێکی سەرکەوتوو.

٣- پەرە به پرۆگرامه تایبەتییەکەت بدەیت، لەسەر سەرکەوتن.

٤- کارامەییه کارگێڕییه کاریگەرەکان فێرببیتو بیگونجێنیت لەگەڵ شێوازی کەسایەتیت به ئاسانی.

٥- بیرکردنەوەت داهێنەرانه بێت، دیدگایەکی بەهێزت هەبێت.

٦- بڕیاری دروستبدەیتو هاندەرێك بیت بۆ خودی خۆتو دەوروبەرەکەت.

٧- تەحەکوم بکەیت به شڵەژاویت، کاتت به باشی بەڕێوەببەیت.

٨- کۆبوونەوەکان، به باشترین بەرهەمەوە بەڕێوەببەیت.

٩- پەیوەندی به هەموو لایەکەوە بکەیت، هەتا سەرسەختەکانیش.

ئێستاش هەوڵدەدەین که دەست بکەین به دۆزینەوەی دوازده کلیل، بۆ بەڕێوەبەره زۆر سەرکەوتووەکان، که بریتین له؛

١- بڕیاردان: ڕێگایه بەرەوسەرکەوتن.

٢- هاندان: هێزی پاڵنەر بۆ جیاکاری مرۆیی.

٣- گۆڕان: واقیعێکی ڕاستەقینەی ژیان.

٤- دڵەڕاوکێو فشاری کار.

٥- پەیوەندیکردن: ڕێگایە بەرەو پەرەپێدانی خودی.

٦- دیاریکردنی ئامانج: ڕێگا بەرەو بەختەوەریو دەستکەوتەکان.

٧- کارگێڕی کات: بەهای ڕاستەقینەی ژیان.

٨- سەرکردایەتی: ڕێگایەك بۆ گەیشتن بە لوتکەی ئەدا.

٩- بنیاتنانی تیم: هێزی لەبن نەهاتووی دامەزراوە سەرکەوتووەکان.

١٠- دەسەڵاتپێدان: ڕێگایە بەرەو سەربەستی.

١١- کۆبوونەوەکان.

١٢- بەکارخستن: کە جیاکاری دروستدەکات.

کلیلی یەکەم: بڕیاردان، ڕێگایەك بەرەو سەرکەوتن:

أ- هێزی بڕیاردان: (من هەرگیز خۆم بە دەستەوە نادەم، هەتا ئەو کاتەش کە خەڵك پێمدەڵێن، کە من هەرگیز سەرکەوتوو نابم) بوب ویکمان.

ئەمەو سەرەڕای هەوڵەکانی توماس ئەدیسۆن کەچی نزیکەی هەزار جار شکستی هێنا، بەردەوامیش بوو تیایدا تا ئەو کاتەی گڵۆپی کارەبایی دۆزییەوە، هەر وەك واڵت دیزنی شەش جار ئیفلاسیکرد، بەر لە بنیاتنانی شاری دیزنی لاندی بەناوبانگ، کاتێکیش ١٠٠٧ چێشتخانە بیرۆکەی مریشکی کنتاکی ڕەتکردەوە، کەچی کۆلۆنیۆڵ ساندرز هەر نەوەستا هەتا ڕەزامەندی وەرگرت، کەواتە ئەو شتە چییە کە ئەمانە هەموویان تیایدا بەشدارن؟ بێگومان پابەندبوونو پێداگرییە، بەڵام ئەم هێزەیان لە کوێ هێنا؟ ئەمانە هەمووی بە بڕیاردان دەستیپێکرد، هەر هەموویان بڕیاریان داوە کە ئەوە بکەن کە پێویستە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن، هەر بەمشێوەیە توانییان کە ڕێگای خۆیان بەرەو سەرکەوتن بدۆزنەوە، ئەگەر بە وردیش سەرنجبدەینو بڵێین کە ئەمانە هەموویان ڕێگای خۆیان دۆزیوەتەوە بەرەو سەرکەوتن، کە ئەمەش لەگەڵ وتەی هانیپاڵ یەکدەگرێتەوە کە دەڵێت: (یان ئەوەتا ڕێگا دەدۆزینەوە، یان ڕێگایەك دروستدەکەین).

ئەگەر هاتوو پرۆسەی بڕیاردانیش بەم ئاستە بێت، لە هێزو گرنگیدا، ئەگەریش کاری یەکەمی کارگێڕی بێت، بە جۆرێك کە بەشێکی سەرەکی پێکبهێنێت لە ژیاندا، کەواتە بۆچی وا سەیری بکەین کە شتێکی ئاستەم بێت؟ بۆچی هەموو کەسێك ناتوانێت پێی هەڵبستێت؟ لەبەر چییە کە هۆکارێکە بۆ گرفتەکانی هەمووان؟

وەڵامەکەش لە ترسدایە، ترس لە شکست، چونکە هەموو بڕیارێك جۆرێك لە شکستی تێدایە، کە بە مانای زەرەرمەندبوون دێت، کە زۆربەی خەڵك وایان پێباشترە کە لە شوێنە ئارامەکان بمێننەوە، توانا شاراوەکانیان ئیستیغلال نەکەن، چونکە ترسیان لە بڕیاردانی هەڵە هەیە، بەڵام کەسانی وەك تۆماس ئەدیسۆن، واڵت دیزنی، هنری فۆرد، کۆلۆنیۆڵ ساندرز، غاندی... زۆری تر سەرکەوتن، چونکە بڕیار گەلێکیان داو پابەندبوون بە جێبەجێکردنی.

لەوانەیە کە نەزانیت کە توانات لەسەر گۆڕینی شتەکان زیاترە لەوەی کە درکی پێدەکەیت، کە ئەمەش نابێت تەنها لەو کاتەی کە خۆت بڕیاردەدەیت، لەوانەشە پرسیار بکەیت: کە چۆن ئەمە بکەم؟ وەڵامەکەش ئەوەیە کە هەوڵبدەیت کە خودی خۆت بناسیت!

بابلیلیوس سیرس دەڵێت: (کە هیچ ڕێگایەك نییە بۆئەوەی کە مرۆڤ جێبەجێی بکات، تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە هەوڵدەدات).

هەندێك لە بەڕێوەبەران پەنادەبەنە بەرئەوەی کە هەر کارێك بکەن کە دووریان دەخاتەوە لە بڕیاردان، وادەکەن کە کەسێکی تر ئەم کارەیان بۆ بکات، تا دووریان بخاتەوە لە ترسناکی، ئەمجۆرە کەسانەش پێویستە کە کارامەییو شێوازێك فێر ببن، کە وادەکات بڕیاری دروستبدەن.

ب- هەشت جۆر لە بڕیاردان: (بڕیارێك دروستبکە، ئەگەر نەشیا یەکێکی تر، یەکێکی تر، یەکێکی تر، بەردەوامبە تا تێیدەپەڕێنی)... برایان تریسی.

یەکەم هەنگاویش بۆ بڕیاردانێکی دروست، ئەوەیە کە شێوازی خۆت بناسیت لە بڕیاردان، هەروەها شێوازی کەسانی تریش، هەر بۆیە لێرەدا هەشت جۆر بڕیار هەن، کە بریتین لە:

١- حەز بە ترسناکی: ئەم جۆرەیان هەمیشە ئارامی نییەو حەزی لە ترسناکییە، کەسایەتییەکی بەهێزی هەیە، گرنگی زۆر بە زانیاری نادات و بڕیاری خێرا دەدات، کە هەندێجار دەبێتە هۆی بێهیوابوون.

٢- دووربکەوە لە گرفت: ئەمجۆرەی بڕیاردەر، لەوانەیە هەر کارێك بکات، تا دووربکەوێتەوە لە بڕیار، وای پێ باشترە کە کەسێکی تر لە بری ئەم پێی هەڵبستێت، بڕیاریش هەمیشە بۆ دوورکەوتنەوەیە لە گرفتەکان، ئەمجۆرە کەسە هەمیشە گلەیی دەخاتە ئۆباڵی ئەو کەسانەی کە ناچاریان کردووە ئەم بڕیارانە بدات.

٣- دوو دڵ: هەمیشە ئەمجۆرەیان ناتوانێت بڕیاری کۆتایی بدات، ئەگەر بڕیاریش بدات ئەوا لە زۆربەی جاردا دەگەڕێتەوە سەریو دەیگۆڕێت، شێوازە لەرەلەرەکەی وادەکات کە هۆکار بێت بۆ بڵاوبوونەوەی پشێویو نائارامی لە نێوان بەردەستەکانی.

٤- خاوەن مەنتیق: ئەمەیان هیچ جۆرە بڕیارێك نادات، تەنها دوای کۆکردنەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە زانیاری، کە ئەم پرۆسەی کۆکردنەوەی زانیارییەش کاتێکی زۆر دەبات، هەتا هەندێجار بڕیارەکە زۆر درەنگ دەگات کە پەشیمانی دادی نادات.

٥- لێکۆڵەرەوە: ئەمجۆرەیان زۆر گلەیی دەکات، حەزدەکات خۆی شتەکان بدۆزێتەوە، لێکۆڵینەوەو پرسیار لە دەوروبەر دەکات، بەرلەوەی کە بڕیار بدات، ئەوا لەسەر بنەمای ئەو زانیاریەیە کە کۆی کردۆتەوە.

٦- سۆزداری: بڕیارەکانی ئەمجۆرە، لەسەر بنەمای هەستو سۆزیەتی، متمانەی بە هەستی هەیە، حەزیش ناکات کە هیچ کەسێك برینداری بکات، دوای ئەوەی کە گوێبیستی ڕای خەڵك دەبێت، ئەو کات حوکمێك دەدات کە هەڵقوڵاوی هەستەکانییەتی.

٧- دیموکراتی: ئارەزوومەندە لەسەر ئەوەی کە کۆبوونەوە بە ئەندامانی تیمی کارەکەی بکات، بۆ ئەوەی پرسیاریان لێبکات لەسەر کاروبارەکان، بڕیارەکانی ئەمجۆرەش لەسەر بنەمای کۆمەڵو پشتگیری تیمە، ئەو گرفتەی کە ڕووبەڕووی ئەمجۆرە بڕیاردەرە دەبێتەوە، ئەوەیە کە ناتوانێت کە هەمیشە ئەو کەسانە بدۆزێتەوە کە ڕاوێژیان پێدەکات.

٨- خاوەن بڕیار لە کۆتا چرکە: ئەمجۆرەیان چاوەڕێ دەکات تا فشاری دەخرێتە سەر، لەم کاتەشدا هیچ هەڵبژاردنێکی تری نییە، جگە لە بڕیاردان.

ئێستا تۆ لە کام جۆرەیانی؟ بە ڕای تۆ کام جۆرەیان باشترینە؟ هەر وەك (د. ئیبراهیم فەقێ) وتویەتی: (هەمیشە خەڵك لە کۆڕەکانم پرسیارم لێدەکەن: کە باشترین جۆریان کامەیە؟ وەڵامی منیش بۆیان: لە نێوان ئەم هەشت جۆرەدا هیچیان لەویتر باشتر نییە، دەتوانیت تۆ شێوازی تایبەت بە خۆت هەبێت، کە کۆکراوەی نێوان ئەم شێوازانەیە، کە گونجاویشە بۆ شێوازی بەڕێوەبردنت، ئەوەی گرنگە کە چاوەکانت تەنها لەسەریەك وشە بێت، کە ئەویش (نەرمو نیانییە)، لە دواییدا بە گوێرەی ئەو هەڵسوکەوت بکە، لەوانەبێت شێوازەکەت بڕیاردانێکی دیموکراتیانەبێتو بڕیارەکەشت بە گوێرەی ڕەزامەندی کۆمەڵەکە بێت، بەڵام هەندێجار پێویستدەکات کە زیاتر پشت بەستووبیت بە مەنتیق، زانیاری زیاتر کۆبکەیتەوە، لە هەندێکباری تردا کە ناچاربیت بڕیارێکی پێ لەسەرداگیرکراو بدەیت، ئەوا پێویستیت بە تەنها هەستەکانت دەبێت، کلیلەکەش لەم بارەدا ئەوەیە کە نەرمو نیان بیت، جا هەر کام لەم شێوازانە پەیڕەو بکەیت).

هەر وەك دکتۆر ئیبراهیم فەقێ درێژەی پێدەدات و دەڵێت: (بڕیاری بنەبڕ، بوارنادات بۆ دوو دڵیو پاشەگەزبوونەوە، بەڵکو هێزێکی نایاب دەدات بەم کەسە، کە ئاڕاستەی دەکات بەرەو گەیشتن بە ئامانجەکانی ژیانی).

هەروەك مێژوو فێریکردووین کە زۆربەی براوەکانو سەرکەوتووە بەناوبانگەکان، هەمیشە ئەو کەسانەن کە ڕووبەڕووی بەربەستی سەختو لێدانی بەزەبربوونەتەوە، بەر لە گەیشتن بە سەرکەوتن، براوەش بوون لەبەرئەوەی ڕەتیان کردۆتەوە کە شکستەکان چۆکیان پێدا بدەن). ....

بی .سی. نوربیزك

500 بیرۆکەی قەشەنگ بۆ ڕێکخستنی هەموو شتێك...

چاکترین شێوازو کەرەستە بۆ ڕێکخستنی ژیانت، لە ئۆفیسو ماڵ، لە کاتی خوێندنو کارو سەفەرو بازاڕدا...

١٧٨- دۆسییەکانی ماڵ:

دۆسییەکانی پەیوەندیدار بە ئیشو کاری ماڵەوە هەموویان لە یەك جێگاو بە ڕێكو پێکیو ڕیزکراوی بپارێزە، دەتوانی ئەو دۆسیانە بەم ناونیشانانە بناسێنیت، دۆسیەی (ئۆتۆمبێل، کارتی سپاردن)، چارەسەری ددان، خوێندنو فێربوون، دارایی، بیمە، دیاریو بەخشین، پسوڵەکان، خانووبەرە، قازانج، باج، بەڵگەی گرەنتیو ڕێنمایی کڕیار، پشووەکانو کاروباری گشتی.

ئەمانەو هەندێك دۆسیەی تر تایبەت بە خولیاو هاوڕێکانت.

١٧٩- بۆ پاراستن لە دۆسیەدا:

ئەگەر خۆت، یان کەسێکی تر هەستا بە دانانی بەڵگە، یان نوسراوێك لە دۆسیەیەکدا، پێویستە پێش دانانیان تێبینی دەربارەیان لە دەفتەرێکی دیاریکراودا تۆماربکرێت، ئەوسا لە خۆت بپرسە: ئایا ئەمە ئەو دۆسیەیە کە دەبێت ئەم بەڵگەنامەیە، یان نوسراوەی تیا دابنرێت؟ وەڵامەکەت لەسەر دۆسیەکە، یان لە دەفتەری یادەوەرییەکەتدا بنوسەو لەم بارەشەوە تێبینیەك لە بەشی سەرەوەی پەڕەی یەکەم بنوسە.

میوانداری

١٨٠- سینی پێشکەشکردن:

ئەگەر سەرقاڵی ئامادەکردنو پێشکەشکردنی خواردنو خواردنەوە بوویت چ بۆ خۆت، یان بۆ کەسانی تر لە ژوورێك جگە چێشتخانەی ماڵەکەت، ئەوا بۆئەوەی توشی هاتوچۆی زۆر نەبیت، لە نێوان ئەو ژوورەو چێشتخانەکەتدا بە چەند جارێك شتەکان بهێنیتو بە چەند جارێکیش بیانبەیتو پاکیان بکەیتەوە، ئەوا سوود لە سینیەك وەربگرە.

١٨١- لە کوێ دادەنیشین:

پێش هاتنی میوانەکانت سفرەو خوان ئامادەبکە، ئەگەر ویستت بە شێوازێکی جوان شوێنی میوانەکان دیاری بکەیت، ئەوا لەسەر کارتێك ناوی هەر میوانێك لەو شوێنەدا لەسەر مێزی نانخواردنەکە دابنێ کە دەتەوێت لێی دابنیشێت، ئەگەر بیرت لەوە کردەوە هەندێك لە میوانەکان هانبدەیت دوو دوو قسەبکەن، ئەوا شوێنی دانیشتنەکانیان بەرامبەر یەك دابنێ، ئەگەر مێزەکە لاکێشە بوو، بەڵام ئەگەر مێزی نانخواردنەکە بازنەییو فراوانبوو ئەوا لە تەنیشت یەکەوە دایانبنێ.

١٨٢- لە پێناو میوانەکانماندا:

هەندێك نەخشەو ڕێنماییو وێنەی ئوتێلو ڕێستورانتەکانی ناوشارو دەوروبەری شار ئامادەبکە لە پێناو میوانەکانتدا، ڕەنگە ئەوان حەزبکەن زانیارییان هەبێت دەربارەی ئەو شوێنانەو چۆنیەتی گەشتن پێیانو هۆکارەکانی گواستنەوەو کاتەکانی جەوجۆڵو هاتوچۆ بۆ ئەو شوێنانە.

١٨٣- ماڵی کراوە:

ئەگەر بۆنەیەکی وات هەبوو کە پێویستی دەکرد بە درێژایی ڕۆژەکە خواردن پێشکەش بکەیت، کە پێشی دەوترێت: (ماڵی کراوە)، ئەو خواردنانە پێشکەش بکە کە بە ئاسانی لە پلەی گەرمای ژووردا خراپ نابنو بۆن ناکەن. یان بڕی کەمی لێبخەرە بەردەستو زوو زوو قاپەکان پڕبکەرەوە، هەروەها بەربەلەمو قاپی بچوك ئامادەبکە، بۆ ئەو میوانانەی کە ڕەنگە لەگەڵ خۆیاندا خواردنیان هێنابێت.

١٨٤- خزمەتکردنێکی جوان:

کاتێك کۆمەڵێك میوان بۆ نانخواردنێك بانگدەکەین، پرسیاریان لێبکە ئەگەر کەسێکیان خوازیاری خواردنی تایبەت بێت بۆی ئامادەبکەیت، ئەگەر ڕێجیمی هەبێت ئەوە نەگونجا، یان ئەو خۆراکانەی کە پێشکەشیان دەکەیت بە پێی توانا ڕووەکیو تەندروستی بن، بە جۆرێك خوانەکەت ڕێکبخە کە کاتێکی درێژ لەگەڵ میوانەکاندا بەسەربەری. پێویستە شۆرباو خواردنەوە سوکەڵەکانی پێش ژەمی سەرەکی، ئەوانەی کە دەبێت بە گەرمی پێشکەش بکرێن لە گەشتی میوانەکاندا لە فڕندا گەرم بکرێنەوە، بەڵام ئەوانەی کە دەبێت بە ساردی پێشکەش بکرێن، پێویستە پێشتر ئامادەکرابن بۆ پێشکەشکردن. هەوڵبدە زەڵاتەو دۆغرەمەو سەوزە پێشتر ئامادەبکەیت، با قاپو بەربەلەمی یەدەك لەسەر خوانەکە هەبن، بابەتی خواردنەوەکانی وەك: (ئاوو شەربەتو ساردیو ماستاو..) بە جۆرێك دابنێ کە نزیکە دەست بن، یان کەسێك بکەرە بەرپرسی پێشکەشکردنیان.

١٨٥- پێش گەشتنیان:

پێش گەیشتنی میوانەکانت هەموو پێویستییەکانی سەرخوان لە کەوچكو چەقۆو چەتاڵو پەرداخ بەربەلەم ئامادەبکە، بۆئەوەی لە کاتی نانخواردندا ناچارنەبیت سفرەو میوانەکانت جێبهێڵیتو بە ڕاکردن بچیت لە چێشتخانە بەدوای کلیلی ساردی هەڵپچڕین، یان چەقۆیەکدا بگەڕێیت.

خێزان

١٨٦- سەنتەری نامەکان:

نابێت تاکەکانی خێزان کونو قوژبنی ماڵ بگەڕێن بە شوێن ئەو نامانەی کە بۆیان دێن، بۆیە پێویستە شوێنێکی دیار لە ناو ماڵدا

ن: شیری بایکۆسفی..
و. بۆ عەرەبی: محمد عنان..
و. بۆ کوردی: زانکۆ قەرەداغی



دیاریبکرێت بۆ ئەو نامەو کارتی بانگهێشتانەی بۆیاندێت، ئەگەرچی ئەو شوێنە ڕەفەیەکیش بێت لەسەر سەلاجەکە جێگیر بکرێت.

١٨٧- هەماهەنگی کەسانی تر:

ئەگـــەر خـــزمو کەسو کارێکـــت هەبوو کە بە تەنهـــا دەژیان، جاروبـــارە گەیاندنی پارەی ئاوو کارەبـــاو تەلەفۆنیان لە یادچوو، ئـــەوا پەیوەندی بکە بەو کۆمپانیایانەوەو داوایان لێبکە کە لەبری ئـــەو خزمو کـــەسوکارە یاداوەریت بکەن، تۆ پـــارەکان بگەیەنیتە کۆمپانیـــاکان –بێگومـــان لە کاتی دیاریکـــراوی خۆیدا- دیارە ئەم کۆمپانیایانەش بەگەرمی پێشوازی لەم هاوکارییە دەکەن.

١٨٨- ئامادەباشی بۆ ڕووداوی کتوپڕ (ئیمێرجنسی):

منداڵەکانـــت فێربکە چـــۆن ڕووبـــەڕووی ڕووداوە کتوپڕەکان ببنـــەوە، شـــوێنی مۆمو شـــقارتەیان بۆ دیاریبکە بـــۆ کاتی بڕانی کارەبا، هەروەها با بزانن شـــوێنی دەرمانو کەرەستەی فریاگوزاری ســـەرەتایی لە کوێدایەو چۆنیش بەکاریان دێنن، هەروەها فێریان بکە چۆن سوود لە لایتی دەستی وەردەگرنو چۆن سویچی سەرەکی کارەبای ماڵ دەکوژێننەوەو دادەگیرسێننەوە.

باخچە

١٨٩- درێژیو پانی باخچە- دوورییەکانی باخچە:

لە وەرزی زستاندا نەخشـــەی باخچەکەت بکێشە، دوورییەکان (درێژیوپانـــی)ی باخچەکـــەت بپێـــوە لەســـەر کاغەزێـــك وێنەی بکێشە، پاشان چۆنییەتی دابەشکردنی باخچەکە لەسەر کاغەزەکە دیاری بکە، کاتێك بەهار هاتو هێشـــتا زەوی وشـــکە، دەستبکە بە پیادەکردنـــی نەخشـــەکەو بێڵێك بەکاربهێنە بـــۆ هەڵکەندنی ئەو شوێنانەی دەتەوێت.

١٩٠- ڕەنگ لە باخچەکەتدا:

کاتێك کـــە نەخشـــەی باخچەکەت دەکێشـــیت، ئـــەو ڕەنگانە بێنە بەرچاوت کە پێتخۆشـــە دوای گەشـــەی گوڵو گیای باخچەکە دەربکەون، دەتوانی قەڵەمی خەڵوزو قەڵەمی ڕەنگاوڕەنگو شریتی ڕەنگاوڕەنگ لە نەخشەکەدا بەکاربهێنیت، ئەوە لەبەرچاو بگرە لە داهاتوودا لە کام جۆرە گوڵ دەتوانی جوانترین چەپك کۆبکەیتەوە.

تەندروستی

١٩١- دکتۆر مەسەلەکە ئەوەیە، کە من...

پێش ئەوەی پزیشك بانگت بکات، یان سەردانی بکەیت، لیستێك بە پرســـیارو نیشانەکانی نەخۆشییەکەت ئامادە بکە، دواتر هەرشتێکی تر کە دێت بە یادتدا لە لیستەکەدا بنوسە، لەو کاتەدا کە چاوەڕوانی بینینی پزیشـــکی تێدادەکەیت، تێبینییەکانت لەسەر شێوازی دەستنیشانکردنو ڕاسپاردەو چارەسەرەکانی پزیشکەکەت لای خۆت تۆماربکە.

١٩٢- بە درێژایی تەمەن ئەوە جەستەی تۆیە:

پێش سەردانی هەر پزیشکێك، پێویستە بزانیت هەستت چۆنە بەرامبەری، بۆ زانیاری زۆر دەربارەی کۆبکەرەوە، وەك: ســـومعەی، ئەو ڕەچەتانەی کە دەیاننووســـێت، نرخی بلیتەکەی، پێویستە بۆ هەرتاکێك لە ئەندامانی خێزانەکەت دۆســـیەیەکی تێروتەســـەلی پزیشـــکی ئامادەبکە، دۆسییەی پزیشکی ئەم شتانە لە خۆدەگرێت، نەخۆشـــی، کوتان، بەرگری سروشتی لەش، نەشتەرگەریو خەوتن لە خەســـتەخانە، ئەم دۆســـیەیە پیشـــانی هەر دکتۆرێك بدە کە سەردانی دەکەیت.

١٩٣- درەختی پەیوەندی:

ئەگـــەر نیـــازت هەبـــوو ســـەردانی خەســـتەخانە بکەیـــت بۆ نەشـــتەرگەرییەك، یـــان بـــۆ منداڵبـــوون، بزانە کەســـانێك هەن پێیانخۆشە هەواڵی خۆشی تەندروستیت ببیستن، بۆ ئەم مەبەستەو پێـــش داخڵ بوونت پلانێك دابنێو پەیوەنـــدی تەلەفۆنی بە دوو کەسی نزیکتەوە بکەو هەواڵەکەیان بدەرێ، ئەوانیش هەریەکەیان پەیوەندی بە دوو کەســـی ترەوە دەکەنو بەوجۆرە هەواڵەکە وەك بروسکە بەشاردا بڵاودەبێتەوەو بەمەش خێزانەکەت لە هەڵمەتێکی تەلەفۆنی کتوپڕ قوتار دەکەیت.

١٩٤- لە ڕێگەی بیمەی تەندروستییەوە:

خشـــتەیەك دروســـتبکە بـــۆ داواکارییەکانی بیمەی تەندروســـتی ئاسایی، یان هی پزیشکی ددان، ئەم خشتەیە لەناو دۆسیەی تەندروستی تایبەت بـــە خۆت بپارێزە لەگەڵ وێنـــە –نموزج-ێکی پڕنەکراوە کە ژمـــارەی بیمەکەو ئەو زانیارییانەی تێدابێت کە بۆ داواکردنی بیمەی تەندروستی پێویســـتە، بۆ ئەوەی ئەم وێنە-نموزج- لە دۆسییەکەتدا بپارێزرێت، لە خشـــتەکەدا ئەم زانیارییانە بنووســـە: نرخی داواکاری بیمەکـــە، ناوی پزیشـــکی چارەســـاز، جۆری چـــارە، بـــەرواری چارە، بەرواری داوکاری –خواست- بەرواری پارە تەسلیم کردنەکە بە چۆڵی جێبهێڵە، بوونی خانەیەکی چۆڵ لە ســـتونی بـــڕە پارەی دەفعکراودا، ئەوە دەگەیەنێت کە خواستەکە هێشتا هەڵپەسێراوە.

دیکۆری ناوماڵ

١٩٥- خەون:

پێـــش ئـــەوەی بڕیاربدەیت دیکـــۆری ماڵەکەت بگۆڕیـــت، هەربە ئەندێشە سوڕێك بە ناو ماڵەکەتدا بخۆ، وێنای ژووری نوستنەکەت بکە بە سیســـەمێکی بەرزو بەڕەیەکی عەجەمییەوە، لیستێك بکە بەناوی ئەو شتانەی پێتوایە بۆ هەر ژوورێك پێویستت پێیان دەبێت، هەروەك ئەوەی بتوانی ئەو شتانە هەمووی فەراهەمبکەیت، ئێستا بپرسە حاڵی گیرفانـــت چۆنە؟! دەتوانیت چی بکڕیت، دەتوانی چی تازە بکەیتەوە، جاروبار ئەم گەشتی خەیاڵە دووبارەبکەرەوەو.. خەوببینە.

١٩٦- بەڕاستی:

ئێســـتا هەستەو بەڕاســـتی بەناو هەموو ماڵەکەتدا بگەڕێ، بۆ دیاریکردنی ئەرکو مەبەستی هەر ژوورێك، ئایا پێت باشە ژوورێکی نوســـتنی سێیەم تایبەت بکەیت بۆ میوان، یان بۆ تەلەفزیۆن؟ ئایا هەموو کەلوپەلو پێداویســـتییەکانی گونجاوی تێدایە بۆ میوان؟ ئایا شـــوێن خەوەکـــەیو نوێنەکانی ئامادەکـــراون؟ ئایا دەتوانیت دەســـت لـــەم ژوورە هەلگریت بۆ ئەم مەبەســـتە؟ بـــۆ نا؟ هەموو ژوورەکانت بە جۆرێك ڕێکبخە کە زۆرترین سودیان لێببینیت.

١٩٧- وێنەیەکی تەواو:

کارێکی ئاســـان نییە ئەو شـــتانەی کە دەتەوێت هەڵیانواســـی بـــە دیوارێکدا، بتوانی لە هەمان کاتی هەڵواســـینەکەدا هەســـتیت بە ڕێکخســـتنو گونجاندنیان، کەواتە پێویستە چی بکەیت، لەگەڵ ئاگاداری زۆردا لە کاتی هەڵواسیندا:

١- وایدابنێ سەرزەوی (ناوماڵی) ژوورەکە دیوارەکەیە.

٢- لەســـەر زەوییەکە هەموو ئەو شتانە ڕێکبخە کە دەتەوێت هەڵیانواسیو بەو جۆرەی کە پێت جوانە.

٣- وێنەو تابلۆکان ئاڵوگۆڕبکە، تا جوانترین حاڵ دەدۆزیتەوە.

٤- هەموو تابلۆکانو بۆشاییەکانی نێوانیان پێوانە بکە.

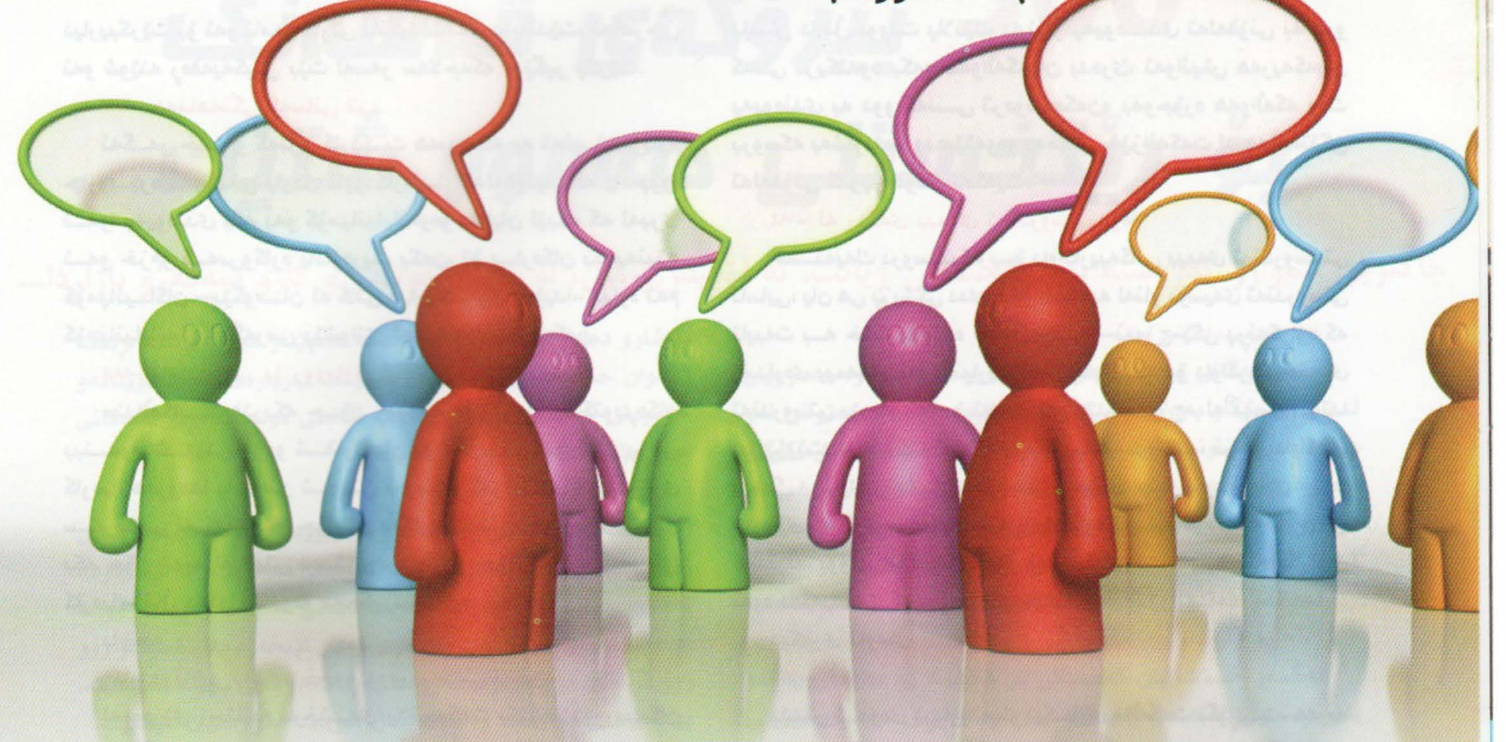
٥-لەسەر پارچە کاغەزێکی گەورە، پلانی هەڵواسینەکەت وێنە بکێشە.

٦- بۆئەوەی شـــوێنی بزمارو قولاپی هەڵواســـینەکان بە چاکی دیاری بکەیت، دووری نێوان بەشـــی ســـەرەوەی وێنەکە (تابلۆکە)و بزمارەکە بپێوە، بەو مەرجەی پەتی هەڵواسینی تابلۆکە بە چاکی توندکرابێتو کێشی نەیەت، ئینجا بزمارەکان دابکوتە.

٧- پاشـــان بـــە پلانێکـــی گونجاو لـــە لایەکەوە دەســـتبکە بە گواستنەوەی تابلۆکان، لە زەوییەکەوە بۆ سەر دیوارەکە.

کەریم سمکۆ

بەشی دووەم



دروستبوونی ڕێکخراوو ڕۆڵی لە پێگەیاندنی تاکەکاندا

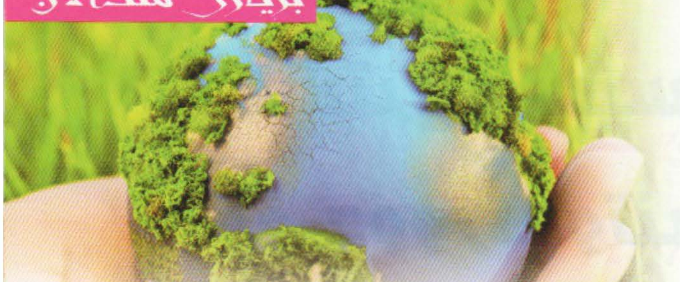
بێگومان نەوەی نوێ لە هەموو قۆناغەکانی ڕێکخراوودا، ڕۆڵێکی کارا دەبینێت لە گەشەسەندنو فراوانبوونی ڕێکخراوودا، بۆئەوەی بگات بەو ئامانجو مەبەستانەی کە خۆی لە ئامانجی سەرەکی ڕێکخراوەکە دەبینێتەوە، چونکە بە هێزی گەشە دادەندرێن لە کایە جۆربەجۆرەکاندا...

نەوەی نوێ لە ڕێکخراوودا:

نەوەی نوێ، یان تازە پێگەیشتووان، ئەگەر بەهەر دیمەنێکو وێنایەکو ئایدۆلۆژیایەك دەربکەون، دواجار هەر نەوەی ئەم وڵاتەنو پێویستە ڕێکخراو گرنگیان پێبداتو بۆئەوەی هەردووکیان ببنە تەواوکەری یەکتری، ڕێکخراو بە قۆناغەکانی فراوانبوونو گەنجەکانیش بە تێرکردنی پێویستیو ئارەزووەکانیان لە ناو خودی ڕێکخراوەکە یەکتری پێکدەهێنن، بەڵام وەکو ئاماژەمان بۆ کرد نابێت حەزو ئارەزووە مۆدێرنەکانی گەنجان فەرامۆش بکرێن، چونکە گەنج لەم سەردەمەی عەولەمەو مەعریفەو تەکنەلۆژیاو خێراییەی پێشکەوتندا، خۆی گونجاندووە، لەگەڵ سەردەمی ئەمڕۆداو ناتوانێت دەستبەرداریان ببێت، بۆیە لەگەڵ هەموو پێوەرەکانیشدا ڕای گشتی لەگەڵ زۆرینەدا یەکانگیرە.

کاتێك کە مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی بێت، پێویستی بە کارلێککردنی کەسانی ترە تاکو کەسەکە بچێتە ڕیزی کەسانی دیکە، بۆ گەیشتن بە ئامانجو ئارەزووەکانی، تێربوونی پێداویستییەکانی هیچ کەسێکیش بەدەستنایەت تا کەسانی دیکە یارمەتیو هاوکاری نەبن، بۆیە لێرەدا تاکەکان بەهەموو چینەکانەوە بەتایبەتیش نەوەی نوێ پەنا دەبەنە بەر ڕیزی گروپە جۆراوجۆرەکانو بەو مەبەستەو ئامانجەی باشترینو گونجاوترینو چاکترین ڕێگا هەڵبژێرن بۆ دابینکردنی پێویستیو ئارەزووەکانیان، ڕێکخراوەکانو دروستبوونی گروپگەلی جۆراوجۆریش لە ئەنجامی پێویستی تاکەکان بۆ هاوکاریو هاریکاری سەرهەڵدەدەنو دێنەبوون، بۆئەوەی ئامانجەکانی تاكو گروپەکان بەدەستبهێنن، پێویستیو هاریکاریش بەهۆی فاکتەرە پێکهاتەییەکان (فسیۆلۆژییەکان)، ئەندامییەکان (بایۆلۆژییەکان) سایکۆلۆژییەکانو کۆمەڵایەتییەکان بەدیاردەکەون، لەسەر ئاستی تاکدا، گومانی تێدا نییە کە هەوڵو ماندووبوونی بە گروپیش باشترو گونجاوترە لە هەوڵو ماندووبوونی تاکە کەسی بۆ گەیشتن بە ئامانجە ستراتیژییەکان، لەو ناوەشدا نەوەی نوێ پێکهاتەی سەرەکی ئەم پرسو باسە لەخۆ دەگرێتو زیاتر بیروباوەڕەکان هەزم دەکاتو هەوڵو ماندووبوونی گەنجیش زیاترو خێراتر بەدەستدێت لە چینەکانی دیکە، بۆیە لە هەر قۆناغێکی ڕێکخراوەکاندا نەوەی نوێو گەنجو لاوەکان پێکهاتەی سەرەکیو بنەڕەتی ئەندامانی ڕێکخراوەکە پێکدەهێنن، هەر ئەوانیشن کە دەبنە ئامڕازی گۆڕانکاریو بەرەو پێشبردنی کۆمەڵگا لە هەموو کایەکانی ژیاندا کە بگونجێت لەگەڵ سەردەمی ئێستاداو هۆکارێکیشن بۆ داهێنانو چاکسازیو بەدەستهێنانی متمانەی تاکەکانی دیکە بۆ خودی ڕێکخراوەکە.

نابێت ئەوەشمان بیربچێت کە ئەوانیش بەردەوامی بە ڕێکخراو دەبەخشنو لە قۆناغی فراوانبوونو جێگیر بووندا دەیهێڵنەوە. کاتێکیش کە ڕێکخراو لە قۆناغی جێگیربووندا مایەوە، ئەوا بەردەوامی ڕێکخراوەکە مسۆگەر دەبێتو هەوڵەکان دەخرێنەگەڕ بۆ گەیشتنی خودی ڕێکخراوەکە بە ئامانجە گشتییەکانی.



ئا: محەممەد مێرگەیی

پاراستنی ژینگە

ئەو شـوێنەی مرۆڤی تێدا دەژی، دەشتو چیاو بەرزایی بێت، یان نزیك دەریاو ڕووبارەکان بێت، یاخود تەنیشت کارگەو کێڵگەو بیابانەکان بێت، هەموو ئەمانە لەگەڵ کەشـوهەوای گۆڕاوی چوار وەرزی سـاڵ، بریتین لـە ژینگەو کاردەکەنە سـەر ژیانی مرۆڤـو مرۆڤیش کاریان تێدەکات.

تـا چەند ئـەو ژینگەیەی مرۆڤ بێگـەردو خاوێن بێت، ئەوا تەندروسـتی مرۆڤیش باشـتردەبێت، ژینگەی پیـس زیانی زۆری هەیە بۆ سـەر تەندروسـتی مرۆڤ، بۆیە لە سـەردەمی ئێسـتادا زۆر لە وڵاتانی جیهانو حکومەتەکانیان، ڕێسـاو یاسای تایبەت بە پاراسـتنی ژینگە دەردەکەون، ئەمە نەك هەر بۆ پاراستنی مرۆڤ، بەڵکو بۆ سەرجەم بوونەوەرە زیندووەکانی سەر ڕووی ئەم زەمینە.

بایەخدان بە ژینگە

لە سـەرەتاکانی سەدەی ڕابردوو، هەسـتکردن بەوەی ژینگەی زەوی لەبەردەم هەڕەشـەدایە- دەستی پێکردووە، ئەمەش لەدوای ڕووداوێکـی ترسـناکەوە کـە بریتی بوو لـە زێدەڕۆیـی کردنی ڕاوچییەکانـی ڕاوکردنـی ئاژەڵی (ڕێـوی دەریا) لـە کەنارەکانی کالیفۆرنیای ئەمریکا. ئەم کارەی ڕاوچییەکانیش بۆ بەدەستهێنانی زیاتری تووکی ئەم ئاژەڵە بوو کە لە بازاڕ خواستی زۆری لەسەربوو.

لەبەرئـەوەی ڕێوییەکانـی دەریـاش خواردنیـان لەسـەر ژوشـکەکانی دەریـا بوو، بۆیە ژمـارەی ژوشـکەکانی دەریا زیادی کردو بە هۆی ئەمەشەوە گژوگیای دەریا کەمی کردو بەرەو نەمان چوو، لەدەرەنجامدا شـوێنێك نەمایەوە بۆ ماسییەکان کەوا بتوانن هێلکەکانیانـی تێدا دابنێن! هەتا وای لێهات خەریکبوو ماسـی لە دەریادا نەمێنێت!

بەمجۆرە بایەخدان بە ژینگەو توێژینەوە لە بارەی پاراسـتنی ژینگە لە هەموو زەرەرو زیانێك، دەسـتی پێکرد، بە تایبەت دوای لێدانی وڵاتی ژاپۆن بە موشـەکی ناوەکیو لەناوچوونی ژمارەیەکی زۆری هاوڵاتییە ژاپۆنییەکان.

هۆیەکانی پیسبوونی ژینگە

لە ماوەی ملیۆنەها سـاڵی ڕابردوو، زەوی خۆی پارێزگاریی لە خاوێنـی ژینگەکـەی خۆی کردووە، ئەمەش بە هـۆی دیاردەکانی وەك: بـاو بارانو بەفـر، ڕووەكـو درەختەکانیش دوانەئۆکسـیدی کاربۆن هەڵدەمژنو ئۆکسـجین فڕێدەدەنە دەرەوە. بەڵام لە ماوەی دوو سـەدەی ڕابردوو بە هۆی شۆڕشـی پیشەسـازییو زیادبوونی دووکـەڵو پاشـماوە فڕێدراوەکانی کانـزاکان، هەروەها زۆربوونی ژمارەی دانیشـتوانیش بـە بەردەوامی، ژینگـەی زەوی ڕۆژ دوای ڕۆژ پیسـبووە، دیـارە ئەمـەش بە هـۆی دووکەڵـی ڕەشو گازە ژەهراوییەکانەوە، لە ئەنجامدا چەندین جۆر نەخۆشـی سـینگو دڵو چاوو ڕوویان لە مرۆڤ کردووەو بڵاوبوونەتەوە.

پەیوەندیی جۆری سەرچاوەکانی وزە بە پیسبوونی ژینگەوە

بەکارهێنانـی خەڵوزو مادده پترۆڵییەکان، وەك سـەرچاوەیەك بۆ وزە، ئەنجامگەلی زیانبەخشـیان هەیە بۆ سـەر ژینگەو مرۆڤ. ئەگەرچـی هەندێك لە زانایان پێیانوایە بەکارهێنانی وزەی کارەبا، چارەسـەرێکە بـۆ ئەم کێشـەیەو ژینگە پیس نـاکات، بۆیە خەون بەوەوە دەبینن کە وزەی کارەبا لە ئۆتۆمبێلەکانو کارگەو ماڵەکانو هتد، بەکاربهێنن. هەروەك هەندێك لە زانایان وای دەبینن کە وزەی ناوەکیو بەرهەمهێنانی ماددەی تیشـکدەریش بەهەمان شێوە زیانی هەیـە، ئەمە سـەرەڕای بەکارهێنانیان لە زۆر بـواری گرنگی وەك بواری پزیشکییو چارەسەر، یانیش لە بواری پیشەسازیو کشتوکاڵدا.

چارەسەرەکان بۆ ژینگەیەکی خاوێن:

لەگەڵ هەموو ئەمانەدا هێشـتا هەندێك لە زانایان گەشبینو پێیانوایە لە پێناو خۆشـگوزەرانی مرۆڤ، پێویستدەکات سەرچاوە جۆراوجۆرەکانی وزە بەکاربهێنرێن، ئەوەش بە ئەنجامدانی چەند هەنگاوێك دەبێت لە پێناو پارێزگاریی لە ژینگەدا.

زانایان دەڵێن: هەبوونـی هەندێك جۆر ڕووەكو دارودرەخت، ڕۆڵـی کاریگەری دەبێت لە بەرەنگاربوونەوەی پیسـبوونی ژینگە. گەڵای ڕووەکەکانی وەك سـنەوبەرو سەروو دەتوانن بەشێکی زۆری پیسـبووەکانی هەوا لە خۆبگرن، هەندێك ڕووەکی تریش گازەکانی دوانەئۆکسـیدی کبریتی ژەهراویو گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆنو ئۆکسیدی نایترۆجین هەڵدەمژن.

ڕۆڵی تۆ لە پاراستنی ژینگە

لەبەرئەوەی ژینگە بۆتە کێشـەی یەکەم کە پێویستە هەمووان بایەخی پێبدەن، ئەرکی سەرشانی گشت تاکێکە ڕۆڵی خۆی ببینێت لە پارێزگاریی ژینگەدا، تەنانەت تۆ دەتوانیت بە چاندنی درەختی گونجـاو لەگەڵ ڕووبـەری ماڵەکەت بەشـداریی بکەیت، هەروەك دەتوانیـت پارێزگاریی لـە هەموو دارو درەختێـك بکەیت کە لە دەوروبەرتدا هـەن، تەنانەت دەتوانیت بـە ڕاگرتنی پاکوخاوێنی گشـتی ماڵو شـوێنە گشـتییەکان بەشـدار بیت، لە هەنگاوەکانی پاراستنی ژینگەی وڵاتەکەت کە بەشێکە لە ژینگەی جیهان.

سەرچاوە: گۆڤاری ماجد – ژمارە ١٧٤١ —ساڵی ٢٠١٢



باشترین سیستەم بۆ دوورکەوتنەوە لە تەنگژەکان... ئابووری ئیسلامییە



و: م. هاژە شێروانی

هەر سیستەمی ئابووری ئیسلامییە کە تاکە سیستەمە بگونجێت بۆ هەموو کاتو شوێنێك، ئەمەش دوای ئەو خەوشو خراپیانەی کە لە سیستەمی سەرمایەداریو بەر لەویش لە سیستەمی ئابووری ئیشتراکیدا دەرکەوتن، لەوانەشە هەندێك نکۆڵی بکەن لە تێکەڵکردنی ئیسلام بە چارەسەری ئاریشە ئابوورییەکان بۆ هۆکار گەلێك، گرنگترینیان ئەوەیە کە زۆربەی وڵاتانی ئیسلامی دواکەوتوون لە لایەنی ئابووری، ئەمەش لەبەرئەوەیە کە زۆرینەیان ئەگەر هەموویان نەبن سیستەمی ئابووری بە پێی شەریعەتی ئیسلامی جێبەجێناکەن، چونکە ئەگەر وابوونایە بۆچی خاوەندارێتییەکەی جێدەهێڵنو دەبنە شوێنکەوتەی سیستەمێکی ئابووری جیاوازتر، ئەوەی کە گرنگیشە لەم بابەتەدا تیشکی بخەینە سەر، ئەوەیە کە ئابووری ئیسلامی دەتوانێت پێشکەشی بکات لە چارەسەرکردنی گرفتەکانی ئابووری لە ئێستادا، ئەمەش بەوەی کە سیستەمی ئابووری سەربەخۆیە لە بیروباوەڕی تاکی موسڵمانو هەموو لایەك دەتوانن جێبەجێیبکەن، جا چ لەسەرئاستی حکومەت، یان کۆمپانیاکان بن، بە تایبەتیش ئەم کۆمپانیاو دامەزراوە بەرهەمداریانەی کە پێداویستییە هەرە گرنگەکانو کەمالییەکان بەرهەمدەهێنن بۆ مرۆڤ لە پاڵ دوورخستنەوەی بازرگانیکردن، بەوەی کە زیانی مرۆڤایەتی هەیە، وەکو ماددەی هۆشبەرو هاوشێوەکانیو بازرگانیکردن بە مرۆڤو هتد، کە دەبێتە هۆی بە هیلاکەت بردنی مرۆڤو بە کوشتدانی نەوەی مرۆڤایەتیو بڵاوبوونەوەی گەندەڵی لەسەر ڕووی زەوی بە خوڵقاندنی شەڕو شۆڕو دروستکردنی تەنگژەو زیانگەیاندن بە ژینگە.

لێرەدا سیستەمی ئابووری ئیسلامی پێکهاتەیەکی باشی داڕشتووە بۆ بوونی مرۆڤ، وەکو ئەو خاکەی کە خوای گەورە داوامان لێدەکات ئاوەدانیبکەینەوە، بەرلەوەی بێینە سەرڕووی زەوی، ویستی ئەوە کە لە مەترسییەکانی شەیتانو پلانەکانی بۆ لەناوبردنو گەندەڵی ئاگادارمان بکاتەوە، بە جۆرێك کە هەندێك دەست دادەگرن بەسەر بژێوی کەسانی ترو بەمەش گەندەڵی ئابووری بەرپادەبێت، کە لە نێوانیاندا مامەڵەکردن بە ڕیباو قازانجو دەسکەوتی خەیاڵیو فریودەرو هتد، دەگرێتەوە، هەر لەبەر ئەمەیە کە ئابووری ئیسلامی دژی مامەڵەکردنە بە ڕیبا، هەر ئەمەش هۆکاری ڕاستەوخۆی بوونی تەنگژەی ئابوورییەو لە سورەتی (بقرە) ئایەتی (٢٧٦) ئەوە هاتووە کە خوای گەورە: ڕیبا تەفرو تونا دەکات، حیکمەتی حەرامکردنیش لەوانەیە پێویستی بە باسکردنی زیاتر بێت، ئەوەی کە ئیسلام هاندەری هاریکاریو بەرهەمداریو ئیستغلال نەکردنی مرۆڤەکانە بۆ یەکتری، یان ئەوەی کە یەکێك پێویستی کەسێکی تر بقۆزێتەوەو خۆی بخاتە ناو مامەڵەی ڕیبا، واشدەکات کە دراو سەرچاوەیەکە بۆ خولی بەرهەمداریو بەردەوامی لە خولی ژیان، نەوەکو ئەوەی کە دراو ببێتە کاڵایەك، هەرهەمان ئایەتی کە ئاماژەی پێکراوە جێگرەوەیەکی داناوە بە گوێرەی پرۆگرامی شەریعەتی ئیسلامی کە هیچ شتێك نەهی لێناکات، تا ئەوەی کە جێگرەوەیەکی بۆ دانەنێت، کە لێرەدا ئەوەیە کە خوای گەورە (یربی الصدقات)، کە سەدەقەکردنیش سیستەمێکی دەستەبەری کۆمەڵایەتییەو لەسەر ئاستی نێودەوڵەتیش جێبەجێدەبێت، هەروەك لە سەردەمی خەلیفە (عومەری کوڕی عەبدولعەزیز)و سودەکانی بە تەنها بۆ موسڵمانان نەمایەوە، بەڵکو بۆ ئاینەکانی تریش بوو کە سوودمەندبوون لێی، هەروەك داهاتی ئابووریش لە سەردەمی ئەم خەلیفەیە بە شێوەیەکی بەرچاو پشت بەستووبوو بە زەکاتدان، ئەوەی کە ئێستا پێی دەڵێن: سیستەمی باجی دارایی، لەم کاتەشدا دەوڵەت دەستی نەدەخستە ناو کاروباری، یان سزادانی ئەوانەی کە لێی ڕادەکەن، یان ئەوەی کە بە پێی یاسا مامەڵەیان لەگەڵدا بکات، بەڵکو کارەکە جێهێشترابوو بۆ خودی ئەو کەسەی کە خۆبەخشانە زەکاتی ماڵەکەی خۆی دەدا بە (بيت المال)ی موسڵمانان، ئەمەش بە ترسان بوو لە چاودێری هەموو چاودێران.

هەروەك زەکاتیش ڕوکنێکە لە ڕوکنەکانی ئیسلام، لە پاڵ نوێژکردنو ڕۆژووگرتن، کاتێکیش کە شەیتان غەڵبەغەڵبو دڵەڕاوکێ دەخاتە زەینی هەندێك کەس بە نەدانی زەکاتی ماڵی

خودا، ئەوا وایکردووە کە هەندێک موسوڵمانیش بکەونە نێو ئەم دوودڵیو دڵەڕاوکێیەو بکەونە ژێر ڕکێفی ڕیباو زیانەکانی وەکو ئەوەی کە لە تەنگژەی دارایی جیهانی بینرا، ئەگەر هاتوو ئەوەشمان زانی کە زۆر ئاستەمە سیستەمی زەکاتدان جێبەجێبکەین بە شێوەیەک کە سەرچاوەیەک بێت لە سەرچاوەکانی داهاتی حکومەت، ئەوا لە هەمان کاتیشدا مەحاڵ نییە، هەروەک چۆن هەندێك لە وڵاتان هەڵسان بە دانانی سندوقی زەکات کە داهاتەکەی لە خزمەتی کۆمەڵگادا دەبێت، ئەمەو جگە لەوەی کە شەریعەتی ئیسلامی گرنگییەکی گەورەو بەرچاوی بە مامەڵە بازرگانییەکان داوەو چۆنییەتی بنیاتنانی ئابووری جیهانیشی ڕوونکردۆتەوە، هەر لە فاکتەرەکانی بەرهەمهێنان لە دەستپێکیشیاندا مرۆڤ کە بە زۆر سیفات دەناسرێتەوە بۆ بنیاتنانی ئابوورییەکی مرۆیی بەهێز کە بە تەنها ناوەستێتە سەر خواپەرستیو تەقوا، بەڵکو هۆکارە پراکتیکیەکانیش وەردەگرێت، هەر لە ئیستغلالکردنی سروشتی بۆ ئاوو هەواو ئەوەی کە کە لەسەر ڕووی زەویو لە ناویدا هەیە لە پاڵ چۆنییەتی نووسینی بەڵێننامەی بازرگانیو هاندان بۆ بازرگانیکردن بەوەی کە سوودی بۆ مرۆڤ هەیە لەسەر ئاستی پێویستیەکانی، یان خۆشگوزەرانی کۆمەڵایەتی، ئەمەو لایەنی پراکتیکی چۆنییەتی جێبەجێکردنی هەندێك لە شەریعەتەکانی ئیسلامی لەم سەردەمەدا شیکردۆتەوە کە وایکردووە زۆرێك لە بانکە مامەڵەکردووەکان بە ڕیبا، یان بانکە کۆنەکان هەڵسن بە بنیاتنانی بانکی ئیسلامی سەربەخۆ، تا ئەو ئاستەی کە هەندێك لە بانکە کۆنەکانیش پەنایان بردۆتە بەر دامەزراندنی لقی تر بۆ بانکەکانیان بە ناوی بانکی ئیسلامیو کارکردن لەسەر بنەماکانی شەریعەتی پیرۆزی ئیسلام، کە ئەمەش بە بێ ڕوانینە لەوەی کە ئەم بانکانە باوەڕی بە مامەڵەکردن بە شەریعەتی ئیسلام هەیە، یان تەنها بۆ کەمەندکێشکردنی زۆرترین ژمارەی کڕیارە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیدا، هەر ئەمەشە کە وایکردووە بانکە ئیسلامییەکان سەرکەوتووبن لە کەمەندکێشکردنی کڕیارەکانیانو لە هەردوو بارەکەشدا ئەوە دەرکەوت کە مامەڵەکردن بەم سیستەمو شەریعەتە ڕێگای خۆی گرت، دوای ئەوەی کە فەرامۆشکرابوو، لێرەشدا وڵاتانی کەنداوی عەرەبی زیاتر تواناداترو لە پێشەوەترن بۆ پەیڕەوکردنی ئابووری ئیسلامیو شوێنگرتنەوەی سەرمایەداریو ئیشتراکی لە ماوەی ساڵانی داهاتوو، یان ئەوەی کە ببێتە لایەنێکی ئابووری سەردەمیانە کە ڕکابەری ئابووری جیهانی سەردەمی پێبکات، هەروەک چۆن شەریعەتی ئیسلامی حەرامیکردووە کە ماسی فرۆشتنی پێوەبکرێت، کاتێك کە لە دەریایە، دیارە کە ئەمەش نموونەیەکی سادەیە لەسەر هاوشێوەی ئەمجۆرە مامەڵانەو ئەوەشی کە دەیبینین بە ناوی (مضاربات)ی خەیاڵی لە قەواڵەکان (سندات عقاری)و کاغەزی دارایی کە لە ڕێگایانەوە دراو بە تەنها تاکە کاڵایەکی مردووە کە دەکڕدرێتو دەفرۆشرێت، بێئەوەی لە واقیعدا بێتە ناو پرۆسەکانی بەرهەمداری لە زیندووکردنەوەو ئاوەدانکردنەوەی زەوی کشتوکاڵی دامەزراندنی کارگەو ...هتد، هەر ئەمەشە وایکردووە کە ئیسلام هەمیشە لە ناوەڕاستدا بووبێت، هەتا لە لایەنی ئابوورییەکەشی، نەوەك وەکو ئیشتراکییەت کە تاکەکانی کۆمەڵگای نەفرەتلێکراونو ناتوانن هیچیان هەبێت تەنها لە چەند کاتێکی هەڵاوێردکراودا، یان ئەوەی کە سەرمایەداری ڕێگە خۆشدەکات بۆ هەندێك لە شوێن ونکردووەکان کە ببنە هۆکاری تەنگژەی ئابووری کە دیاریشە چ نەهامەتیو زیانێك بۆ هەمووان دەهێنێت بە بێ جیاوازیکردن لە نێوان ئاینو ڕەگەزەکەی... هتد.

سەرچاوە: ڕۆژنامەی خەلیجی ئیماراتی

گەشەپێدان











ڕەوشتی سەرکەوتووان

ئێمە وادەزانین کە سەرکەوتووان کەسانێکو چینێکی دیاریکراوی نـاو کۆمەڵگەن، بەڵام سـەرکەوتووان لە هەندێ خاڵی دیاریکراودا لە کەسـانی تر جیاوازن، ئەگەرنا هەر دوو کۆمەڵەکە هەر مرۆڤنو هەر لە گۆشتو ئێسك دروسـتبوونو خاوەنەکەشیان هەر خوای گەورەیە، جیاوازییەکان خۆیان لەم چەند خاڵەدا دەبیننەوە، کە ئەگەر کەسانی تریش پەیڕەوی بکەن، ئەوا دەتوانن هەمان سەرکەوتن بە دەستبهێنن:

١- هێزی بڕیاردان:

هێزی بڕیـاردان وەك هێزی ماسـولکە وایـە، هەرچەندە زیاتر بڕیار بدەیت ئەوا بڕیاردان لای تۆ ئاسانتر دەبێت، هەروەك چۆن لە یەکەم ڕاهێناندا ماسـولکەکان سڕدەبن، تا ماوەیەك ئازاریان دەبێت، بڕیاردانیـش هەروا دەبێت لەسـەرەتادا پێویسـتت بە هێزیکی زۆرو کاتێکی زۆر دەبێت بۆ بڕیاردان لەسـەر شتێك، تاماوەیەکیش بەهۆی بڕیارەکانتەوە پەنجەی خۆت دەگەزیت، بەڵام دوای شـێلانێکی باش دێتەوە سەر باری ئاسایی خۆی، وردە وردە باشتر دەبیت لە بڕیارداندا.

ئەوەشـت لەبیـر بێت کە سـەرکەوتن لـە ئەنجامـی بڕیارێکی باشـەوەیە، بڕیاری باش لـە ئەنجامی ئەزموونەوەیـە، ئەزموون لە ئەنجامی بڕیارە هەڵەکانەوە دەستت دەکەوێت.

٢- خەونو خەیاڵی بەردەوام:

دیارە هەموو کەس لە ئێمە چەند خەونو خەیاڵێکی هەیە، کە لە هەوڵی بەدەسـت هێنانیدایە، بەڵام ئایا تەنها قسەکردن لەم بارەیەوە بەسـە؟ پێویستە لەسـەر ئەو خەیاڵو خووە بەردەوام بین، تەنانەت بیان نووسـینەوە، چونکە مرۆڤ وادروسـتکراوە کە شتەکانی لە بیر بچێتەوە، هەمیشـە لەسـەر زارمان بێتو هەوڵـی بێوچان بدەین بۆ بەدەسـتهێنانیان، خەونەکان لەوانەیە لە ئەنجامی تەلەفۆن کردنێك، یان سـەردانی کەسێك، یان دەربڕینی وشـەیەکی سەرنجڕاکێش، یان من هەڵەبووم ...بێت.

٣- بەردەوامی:

ئـەو کارانەی کـە ئێمە ئەنجامیـان دەدەین، هیـچ گرنگ نین، مەگـەر بەردەوامـی لەگەڵدابێت، هەر کارێك کە بەردەوامی لەسـەر بێت سـەرکەوتن بەدەسـتدەهێنێت بۆ خاوەنەکـەی، هەروەك چۆن (ئیبـن حەجـەر) کە بینی بە تکەی ئاوێك، کـە چەند نەرمو کەمە، بەڵام بەردێکی ڕەقی کون کردووە، هۆکارەکەشـی ئەوەبوو کە ئاوەکە بـەردەوام بوو لـە لێدانی بەردەکـە، ئەگەر ئێمەش تکـەی ئاوبین، ئامانجەکانمان بەردی ڕەق بن، ئەگەر بەدەوام بین، ئەوا بەدڵنیاییەوە هەر بەدەستی دەهێنین.

٤- پەند لە هەڵەکان وەربگرین:

کەسـانی سەرکەوتوو لەبری چۆك دادان لە بەردەم هەڵەکانیاندا، هەوڵـی ڕاسـتکردنەوەیان دەدەن، هەوڵـدەدەن کارێکی ڕاسـت بکەن بۆئـەوەی کـە هەڵەکانیان بۆ بشـارنەوە، داننان بـە هەڵەی خۆتدا نیوەی ڕاسـتکردنەوەیەتی، ئەگەریش ویسـتت بە تەواوەتی ڕاسـتی بکەیتەوە، ئەوا دەبێت کارێکی باشو ڕاست لە دوای هەموو هەڵەکاندا ئەنجام بدەین.

٥- ئامادەکردنی خەونەکانمان:

ئێمە هەر دەڵێین: خەونەکانمان بنووسینەوە، لەسەریان بەردەوام بیـن، بەڵام تـا نەزانین سـەرچاوەی خەونەکانمان چیـن، ناتوانین بەدەسـتیان بێهنین، ئێسـتا هەموو ئەگـەرەکان بۆ بەدەسـتهێنانی خەونەکانمان لێکبدەینەوە، پلانێکی درێژخایەنی بۆ دابڕێژین.

٦- دانانی کاتی بەدەستهێنانی خەونەکانمان:

ئایا ئەو پلانەی کە ئامادەت کردووە بۆ بەدەستهێنانی خەونێکی دیاریکـراوت، کاتـی چەند پێویسـتە؟ ئایـا ناتوانیـت پلانێکی تر دابنێیت بۆئەوەی کاتی بەدەستهێنانی نزیك ببێتەوە؟ دڵنیابە ئەگەر بیربکەیتەوە کە دوای ئەوەی خەونەکەت بەدەسـتهێنا دەتوانیت چی بکەیتو چ ئەنجامێکی دڵخۆشکەری دەبێت، ئایا خۆشتر نابێت ئەگەر ئەنجامی کارەکەت سـاڵێك زووتر بێتە دی، یان مانگێك، یان ڕۆژێك؟ ئەگەر خۆشـتر دەبێت ئەوا پلانێك دابنێ کە ماوەی بەدەسـتهێنانی کورت بکاتەوە.

٧- ئامانجی بچووك، بۆ سەرکەوتنی گەورە:

ئایا هەنگەکان ئاگاداری گردێك لە گوڵن، لە کاتێکدا کە لەم گوڵ بـۆ ئەو گوڵ دەفـڕن؟ بێگومان نەخێر، بەڵام شـیرینی گوڵێك وای لێدەکات بفڕێت بۆ گوڵێکی تر، پاشان بۆ دانەیەکی تر، لە کۆتاییداو بەبێ ویستی خۆی دەگات بە گردێك لە گوڵی شیرین.

ئەمـە ئـەوە دەگەیەنێت ئەگـەر توانیمـان بەسـەر گوڵێکەوە بنیشینەوەو شیلەکەی هەڵمژین، دەتوانین بڕۆین بۆ دانەیەکی دیکە، بەڵام ئەگەر هەر لەسـەر گوڵەکە ماینەوەو شـیلەکەیمان هەڵنەمژی، چیتـر ناتوانیـن بڕۆین بەرەو گوڵێکـی تر، وا هەسـت دەکەین کە هەموویان هەمان ڕەنگو هەمان تامن.

ئایـا گوڵـەکان وەك ئامانجەکانمان نییە؟؟؟ شـیلەی گوڵەکانیش وەك سـەرکەوتن!!! کەواتـە ئەگەر گەیشـتین بـە ئامانجێکو تامی سـەرکەوتنەکەیمان کـرد، با بڕۆین بـۆ ئامانجێکی دیکـە، تا بەبێ ویستی خۆمان دەبینین کە زۆرێك لە ئامانجەکانمان هاتونەتەدی.

٨- دواین ئامانجت چییە؟

ڕەنگە بەدەسـتهێنانی هەموو شـتەکان، یان پێکهێنانی شتێك کە پێشـتر نەت بووە، یان پارێزگاری لە خۆشەویستانت، بەڵام ئاگاداربە پێویسـتە دەستی پێوە بگریتو لەسەری بەردەوام بیت، چونکە ئەوە کۆکراوەی ژیانتە!



دانش محەممەد

ن: د.حسان شمسی پاشا
و: یەحیا محەممەد عەلی



ژەمە خێراکان ١/٢

ژەمەخێراکان (الوجبات السریعة: fast food):

جۆرێکە لە جۆرەکانی سەرچاوە خۆراکییە مەترسیدارەکان.

ئەگەر واتێگەیشتووین، زاراوەی ژەمە خێراکان بەستراوە بە هەمبەرگرو مریشکی سورەکراوی ناو تاوەو پیتزاو پەتاتەی لەناو تاوەسورەوەکراوو گۆشتی سورەوەکراو، ئەمەش تێگەشتنێکی هەڵەیە، چونکە ئەگەر مانای حەرفی (ژەمە خیراکان) وەرگرین، ئەوە مەبەست لێی ئەو خۆراکانەیە کە ئامادە دەکرێنو دەخورێن لە ماوەیەکی کەمدا (بەشێوەیەکی خێرا)، واتە بەهەمان شێوە شاورماو مریشکی برژاوو فەلافلو هاوڕێ لەگەڵ خۆراکە سورەوەکراوەکانی تری ناو تاوەش بریتین لە (ژەمە خێراکان)

١- تایبەتمەندییەکانی ژەمە خێراکان:

-خێرا ئامادەدەکرێت، پێویست بە چاوەڕوانییەکی زۆر ناکات.

- برێکی زۆر ڕۆنیان لە خۆگرتووە، لە ئەنجامدا گەرمۆکە وزەکانیشیان زۆربەرزە.

-هەژارن لە توخمە خۆراکییە بەسودەکانی وەك: ڤیتامینەکان، خوێ، کانزا بەسوودەکانی وەك کالیسیۆمو ئاسن.

-دەوڵەمەندە بە سۆدیۆم کە لە خوێی خۆراکیدایە.

-چێژێکی جیاوازی هەیە، بە شێوەیەك سەرنجی منداڵانو هەرزەکاران ڕادەکێشێت.

-زۆربەی چێشتخانەکانی ژەمە خێراکان، دەتوانن خۆراکەکانت بۆ بهێنن بۆ ماڵەوە.

-گوزارشت لە گۆڕانێك دەکات، لە ڕێڕەوی ژیانو خۆراکی ئاساییدا.

٢- هۆکارەکانی بڵاوبوونەوەی ژەمەخێراکان:

-گۆڕانی شێوازەکانی ژیانو کاتەکانی کارو پشودان.

-دواکەوتن لە ژەمی ئێوارەو نوستن.

-سەرقاڵی باوکانو دایکان، چوونە دەرەوەی ئافرەتان بۆ کار، لاوازی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، ئازادییەکی زۆر بەخشراوە بەلاوان بۆ گەڕانو سورانەوە.

-بوونی توانایەکی ماددی زۆر بۆ کڕین، کە پێشتر لەم شێوازە نەبووە.

-ڕیکلامکردنو برەودان پێیان، لە کەناڵە جیاوازەکانی ڕاگەیاندنەوە.

-ڕەنگە هەرزەکار ڕووبەڕووی ژمارەیەکی زۆر پەستانی دەروونی ببێتەوە، ئەمەش وای لێدەکات هەندێ ژەمی خۆراکی ڕەت بکاتەوە بۆ سەلماندنی کەسایەتی خۆی، یاخود هانا دەبات بۆ هەندێ خۆراکی تر، بە تایبەت شیرینییەکانو پەتاتەی وشك (چیپس)، بۆ کەمکردنەوەی نائارامییەکان لە کاتی خوێندندا.

-گەنج سەربەخۆیی بەدەستدەهێنێ، بەمەش چوونە

دەرەوەی لە ماڵو سـەردانی بۆ پارکەکان زیاد دەکات، لەگەڵ هاوڕێکانیو لەگەڵیدا خواردنیش لە دەرەوەی ماڵ زیاد دەکات.

-هەندێ لە کچان شوێن سیستەمێکی خۆراکی هەڕەمەکی دەکەون، بە مەبەستی کەمبوونەوەی کێشیان، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمی بڕێکی زۆر لە خۆراکەکان.

٣- هەڵە باوەکان لە خۆراکی گەنجاندا:

أ- زۆرخواردنی خۆراکە سورەوەکراوەکانو چیپس:

- چێژە بێوێنەکەی، گەنجان ڕادەکێشێت.

-بڵاوبوونـەوەی لـە چێشـتخانەو ماڵو ئۆفیسـەکاندا، گەنجانی بەخۆیەوە وابەستەکردووە.

-کێشـە گەورەکـەی ئەو بـڕە زۆرەی ڕۆنە، کە لە خۆی گرتووە، لە ئەنجامدا گەرمۆکە وزەی زۆرە.

-شـوێنی خۆراکـە تەندروسـتەکانی گرتووەتەوە، وەکو پەتاتەی کوڵاو مەعکەرۆنیو دانەوێڵە وشکەکان.

ب- زۆریی خواردنەوە شیرینەکان:

-بەکارهێنانـی بڕێکـی زۆری شـیرینییەکانو ئـەو خواردنەوانـەی کـە دەوڵەمەنـدە بە شـەکر، زۆربەی لاوان لـە ٣ کوپ لە خواردنەوە گازییەکانو شـەربەتە ئامادەکراوە ناسروشتییەکان دەخۆن لە ڕۆژێکدا.

-ئەمانـەش جێگای خواردنـەوە پێویسـتییەکانیان گرتووەتەوە، وەك ئاوو شەربەتی سروشتی.

ج- زۆرخواردن لە نێوان ژەمەکاندا:

- بەرپرسە لە زیادبوونی کێش.

-کەم خواردنی سەوزەو میوە.

- لاوازی ئیشتهای لاوان، بۆ ژەمە پێویستەکان.

نموونە:

یەك ژەم لە چێشتخانەیەکی ژەمەخێراکان پێکهاتووە لە: بابۆڵەیەکـی بەرگـر بـە پەنیـر (٥٢٠ گەرمۆکـە)ی لە خۆگرتووە.

-کیسێکی گەورە لە پەتاتەی سورەوەکراوی باریکو درێژ (فنگر چیپس) بڕی (٤،٥ گەرمۆکە).

-خواردنەوەیەکی گازیی مامناوەند (٢٤٠ گەرمۆکە).

-پارچەیەك شیرینی (٤٠٠ گەرمۆکە).

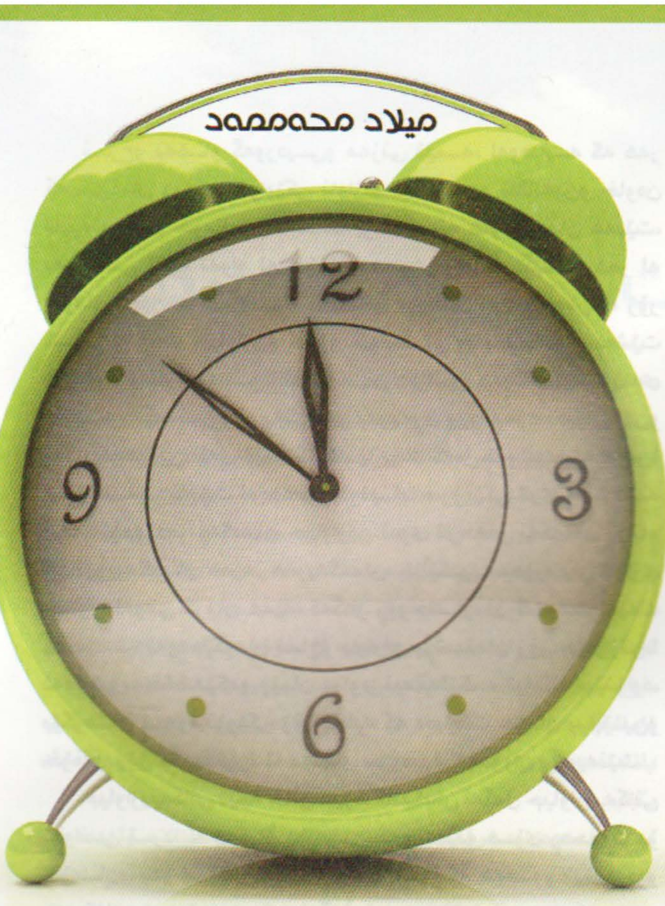
کۆی گشـتی ئەو بڕەی کە جەستە دەستی دەکەوێت (٥٧٥ گەرمۆکەیە/ یەك ژەم)، ئەمەش مانای وایە گەنج نزیکەی ئەو بڕە بەدەستدەهێنێت لە یەك ژەمدا کە کەسێك پێویستییەتی بە درێژایی ڕۆژەکە.

-ئەوەی جێی مەترسـییە، زۆربەی ئـەم گەرمۆکانە کە دواتر لەش کۆگای دەکات، سەرچاوەکەی چەوریو شەکرەکانە!

لە بەرامبەردا ژەمێکی تەندروسـت پێکهاتووە لە (سنگی مریشك + پەتاتەی کوڵاو + بزالیا + میوە سێو)..

نزیکـەی (٨٠٠ گەرمۆکـە) دەدات بە لەشو لەگەڵ بڕێکی کەم لە ڕۆنو شەکرەکان..

تەواوکەرەکەی لە ژمارەی داهاتوودا دەخوێنیتەوە.



میلاد محەممەد

تەنها یەك خولەك!

١- هەموو ڕۆژێك سـەر لە بەیانی تەنها یەك خولەك تایبەت بکە بەخۆت، بۆ ئەوەی خشتەیەك دابنێیت بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانی ئەو ڕۆژەت.

٢- تەنها یەك خولەك بیربکەرەوەو بزانە، ئەو باسەی نیگەرانی کردووی ئەرزشی ئەو نیگەرانیو خەمبارییەی هەیە، یان نا؟

٣- یەك خولەك تەرخان بکە، بۆ ئەنجامدانی کارێکی بچوك کە ببێتە هۆی خۆشحاڵیت.

٤- تەنهـا یەك خولەك تەرخان بکە، بۆ ئەو قسـە ناڕاسـتو نادادوەرانەی کەسانی تر کە لە بارەی ئێوە کردویانە، لە دڵو بیرو هزری خۆتان بیسڕنەوە.

٥- یەك خولەك دابنێ بۆ بیرکردنەوە لە یادەوەرییەکی خۆش، کە ببێتە مایەی دڵخۆشیتو بزەی سەر لێوت.

٦- یەك خولەك تایبەت بکە، بە چاوخشاندنەوە بەو ڕێگایەی کە هەڵتبژاردووە، بزانە دروستە، یان نا؟

٧- ڕۆژانـە تەنهـا یەك خولەك تەرخان بکـە، بۆئەوەی بیرو هۆشت لە داخو ئەفسوسـەکانی ڕابردوو، نیگەرانییەکانی داهاتوو، ڕەها بکەی.



تۆ جیاوازیت!

نـرخو بەهـاو گەورەیـیو مەزنی ئێمـە، لەوەدایـە کە هەر کەسـێکمان دروسـتکراوێکی ناوازەو دەگمـەنو تاقانەینو خاوەن تایبەتمەندی خۆمانینو ئەسـتەمو دەگمەنە هاوشێوەمان هەبێت، بەڕاسـتی ئێمە تەواو لە خۆمان دەچینو زۆر گرنگیشـە هەر لە خۆمان بچین، بەشـێوەیەك تەنانەت دووانەی لە یەکچوش لە زۆر شـتدا لە یەك جیاوازنو حەزو خواسـتو ویسـتەکانیان دەشێت زۆر لـە یەك جودابـن، هەموومـان دەزانین هەر شـتێك وێنەی نەبێتو دەگمەنبێ زۆر بەنرخەو بەوپەڕی ورياییەوە دەیپارێزینو بەکاریدەهێنین، ئەی ئێمە کە تەنها یەك کەس لەو چەشنە هەین! لاتان سـەیر نەبێت لە هەموو دونیـادا مرۆڤێکی تری وەك ئێمە نییە! ئێمە هەر یەکەمان جیاوازین لەوی تر، هەر یەکەمان تواناو لێهاتوویيەکمـان هەیە، هەریەکەمان خاڵێکـی بەهێز، یان لاوازی جیاواز لەوانی ترمان هەیە، ئەگەر ڕووخسـارمان کتومت لەیەك نەچێـت، ئەوا بێگومان نـاخو بایەخو بڕشـتمان زۆر جیاوازترە! ئەمەش بەخششـێکەو پێمان دراوە، نیعمەتێکـە تیامانا چێنراوە، بێگومـان ئـەوە تۆوێکی زۆر نایابە کە دەبێـت خۆمان بیچێنینو خۆمان پێی بگەیەنین، تا دواجار سوود بە هەمووان بگەیەنێت.

جیاوازییەکانی ئێمە خاڵی هێزە، کاتێکیش لەگەڵ جیاوازییەکانی ئەوانـی تـردا لە یەکیان دەدەیـن، ئەوا دەبنە هـۆی ڕەحمەت بۆ خۆمـانو بـۆ مرۆڤایەتیش، ئەوەتـا (ناو) کە هەمـوو زیندەوەرو ڕووەکێك پێویستی پێیەتی، لەگەڵ ئەوەی بەتەنهاش هەر پێویستو بەنرخـە، بەڵام کاتێـك بە (خاك)دا دەڕوا، ئەوا سـەوزاییو گوڵو گوڵزار دەخوڵقێت، ناو بە تەنها جیاوازە، جیاوازە بەڵام بەنرخیشە، ناوو خاکیش بە یەکەوە بەنرخنو هیچیشیان سیفەتی جیاوازییان ون ناکەن، کەواتە جیاوازییان خاڵی هێزە، ئێمەی مرۆڤیش هەمان شێوەین، جیاوازین لەگەڵ ئەوەشدا بەنرخین.

ئـەوەی گرنگـەو دەبێـت قبوڵـی بکەیـن، بریتییە لـەوەی کە بەجیـاوازی خۆمان بزانین، دەرك بەو جیاوازییە بکەین کە هەمانە، تا ئەو خاڵی جیاوازییەمان بکەینە خاڵی هێزو ئەو شـتە بکەین کە دەبێـت بیکەین، بێگومـان خاڵی جیاوازمان بۆئەوەیـە کە جیاوازی بخوڵقێنین، بەو جیاوازییەی کە لە سروشـتو سایکۆلۆژیاو بوونماندا هەیـە، هـەروەك چـۆن دەبێت ئـەو لایەنـەی کەسـایەتی خۆمان بناسـینو بیخەینە گـەڕ، کە دەمانەوێـت تیایدا ببینە ئەسـتێرەو پێشـەنگو نموونـەو وزەی خۆمانـی تیا بخەینەگەڕ، تـۆ جیاوازی، کەسـایەتیو بیرکردنـەوەو توانـای تایبەتی خۆتت هەیەو لە سـود لێوەرگرتـنو وەبەرهێنانیدا لێزانو کارامەبە. هەمیشـەش ئەوەمان لەبیربێت کە بەهرەو توانا تایبەتەکانی خۆمان دەبێت بەشـێوەیەکی ئیجابیانـە بخەینە ڕوو، بەکاریانبهێنین تابێتە هۆی سـودو کەڵكو بەهۆیەوە بەسـەر بەرزییەوە بژینو بەشانازییەوە ناومان بهێنرێت، باجیاوازییەکەشـمان وەك هەنگ بێت لە نـاو مێرووەکانی تردا، کە بەشـیرینیو بەسودی هەنگوینەکەی ناسـراوە، نەك وەك زەردەواڵە بەتاڵی ئـازاری ژەهرەکەی جیاوازەو ناونـراوە، یان جیاوازییەکەمان بولبول ئاسایێ لەناو باڵندەکانداو وەك مانگبین لە ناو ئەستێرەکانداو بەهاربین لە وەرزەکاندا.

دەتوانیـن جیاوازبین، بـە ئومێدو گەشـبینیمان، بە ئارامیو دووربینیمان، کاتێك هەمووان دەڵێن: ناکرێت ئێمە بیر لەچارەسەر بکەینـەوە، کاتێـك هێمای بێ هیوایـی دەیەوێـت هەڵبێت ئێمە هیوامان لێ بتکێ...

دەبێـت جیاوازبیـن بەکارکـردنو تێکۆشـان، بـە کۆڵنەدانو بەردەوامی، بە بیرکردنەوەو تێڕامان، بە کارکردنو بنیاتنان...

هەرگیز دوودڵ مەبە، لەوەی کە دەتوانیت جیاوازییەکی تایبەت بەخـۆت هەبێت، هیچت کەمتر نییە لەو مرۆڤانەی شـێرو مارەکان دەستەمۆ دەکەنو بەسەر تەنافەکاندا بازبازێن دەکەن، یان بە تەلارە هەوربڕەکاندا سەردەکەون، تواناکانت کەمتر نین لەو ئادەمیزادانەی داهێنانەکانیـان زەوی ڕوونـاك کردۆتـەوەو لەو کەسـانەی نمرەی بەرزیان بەدەستهێناوەو بە پلەی باڵاگەیشتوون، تەنها بڕیاری دەوێت کە بتەوێـت لایەنی جیاوازی خۆت دەربخەیـتو بیدۆزیتەوە، نەك وەك کاك (ئاسـایی) کە بە ئاسـایی لەدایکبوو، بە ئاسایی خوێندنی تەواوکردو لەگەڵ خاتوو (ئاسـایی) هاوسـەرگیریکردو سێ منداڵی ئاسایی بوو، بە ئاسایی کۆچی دوایی کردو بە ئاسایی بەخاك سپێردرا.

لە بیرو ئەندێشەو ئامانجێك کە لە مێشکتدایە دوردۆنگ مەبەو مەڵێ تائێسـتا کـەس نەیتوانیوە، منیش ناتوانـم، دەگونجێت ئەو دەرگایەی بە هەزارەها کلیل نەکراوەتەوە، دوا کلیل بیکاتەوە کە بە تۆیە، بۆیە تواناکانی خۆت تاقیبکەرەوە، جیاوازییەکەت پێشانبدەو بیـرت بێت تۆ دەبێت خۆت بیت، نەك کەسـێکی تر، تۆ جیاوازیو دەبێت جیاوازبیت، ئێمەش چاوەڕێی شتی جیاوازت لێدەکەین.



زاهیر زانا

ئەوەی ڕابردووی نەبێت، داهاتووی نابێت!!

هەر یەکێك لە ئێمە خاوەنی ڕابردوویەکی تایبەت بەخۆمانین، ڕابردوویەك کەوەك دوو ڕووی یەك دراو وایە، ڕوویەکیان بریتیە لـە هەموو ئەو خۆشـیو شـادیانەی کە بینیومانـەو بەهۆیانەوە ئاسـوودەو ئارام ژیاویـن، ڕووەکەی تریـان بەپێچەوانەوە تەواوی ناخۆشـیو کێشـەو گرفتو ئاڵۆزییـەکان دەگرێتەخـۆ، کە وایان کردووە تاڵی ژیانمان پێ نۆشن بکەن، ڕابردوو بە هەموو ئەوانەوە گرنگیو سـوودی خۆی هەیـە بۆ مرۆڤەکان، ئەمەش پەیوەسـتە بەشـێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤەکان، ئەگەر مرۆڤ نەرێنیانە بیر لە ڕابردوو بکاتەوە، بێگومان کاریگەری نەرێنی لەسەر خاوەنەکەی دروست دەکات، ڕەنگە بەو هۆیەوە ژیان بکاتە زنجیرەك لە سلبیات، داهاتـووش بەشـێك دەبێت لەو زنجیرەیە، بـەڵام ئەگەر ڕوانینی مـرۆڤ ئەرێنی بـوو، ئەوا مرۆڤەکـە ئەرێنی دەبێتو کەسـێکی تۆکمـەو بەهێز بۆ داهاتوو فەراهەم دێت، زۆر ڕاسـتە کە وتراوە: (بیرکردنـەوە خزمەتـکاری عەقڵە)، بـەڵام چ بیرکردنەوەیەك؟! بێگومـان بیرکردنەوەیەکی ئەرێنی، کە مـرۆڤ بەرەو کامەرانیو ئاسوودەیی ببات.

هەرگیـز نابێـت بەهـۆی ڕووداوێکی نێگەتیڤـی ڕابردووەوە، ئێسـتاو داهاتوو لە خۆمان شـلۆق بکەین، یـان ئاوڕدانەوەمان لە ڕابردوو ببێتە مایەی خەمباریو دڵتەنگیمان، بەڵکو بەپێچەوانەوە پێویسـتە ئەزموون وەربگرینو کاربکەین بـۆ دووبارە ڕوونەدانی ئـەو هەڵانەی کە ئەنجامـمـان داوە، هیچ مرۆڤێك نییە لە ژیانیدا دووچاری ناڕەحەتی نەبووبێت، گشـتمان لەمەیداندا هاوبەشـین، بەڵام مرۆڤی ژیر وەك بەکارهێنانی دەسـتی ڕاسـتو چەپی سوود لە هەردوو لایەنی ژیانی وەردەگرێتو بەهۆیانەوە پلان بۆ داهاتوو دادەڕێژێت، بەمەش مرۆڤێکی چاكو چالاكو لێهاتوو دێتە بەرهەم، مرۆڤێـك کە ئامادەیی تەواوی هەیە بـۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەر هەلو مەرجێك کە لە داهاتوودا ڕەنگە ڕووبەڕووی ببێتەوە.

وریابـە!! ئەمـڕۆت دەبێتە ڕابردوو بۆ سـبەینێ، سـبەینێش ڕابـردووی دووسـبەیە، بەم شـێوەیە بـەردەوام لـە تۆمارکردنی ڕابردووی تازەین، بۆیە پێویسـتە هەستیارانە مامەڵە لەگەڵ کاتدا بکەیـنو لـە ژیانمان کارگەلێـك ئەنجام بدەین کە بـە هۆیانەوە تۆماری تازەی ڕابردوومان پڕبکەن، لە خۆشیو شادیو زەردەخەنەو خۆشەویسـتی، لە سـەرکەوتنو ئاسـوودەییو بەختەوەری، با بە ئامادەگییەوە هەنـگاو بەرەو داهاتوو هەڵنێین، با کوێرانە نەژین، بائامانجداربینو بەپلانەوە کار بۆ بەدەسـتهێنانی ئامەنجەکانمان بکەین.

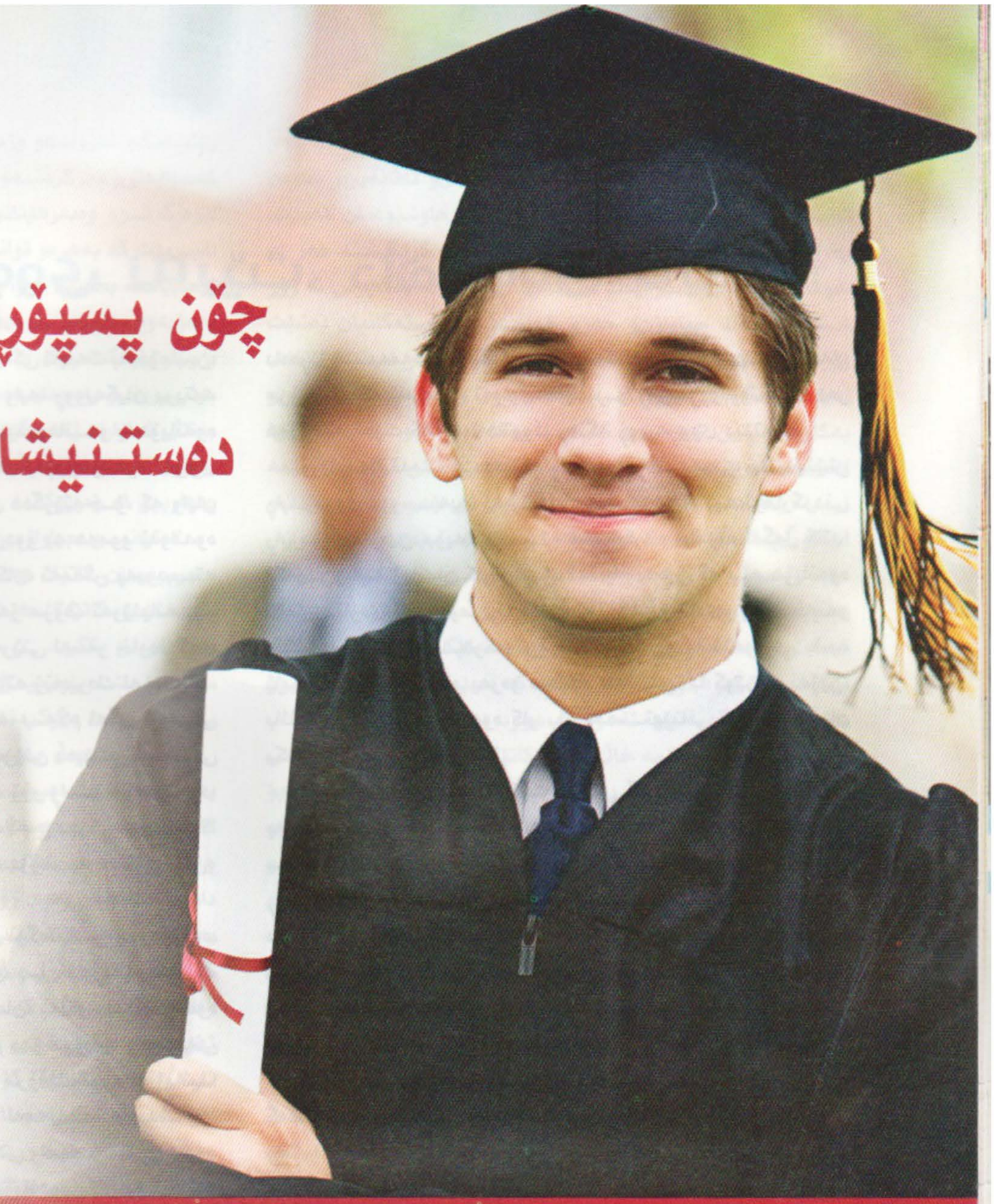
بۆئـەوەی مـرۆڤ بتوانێت بازێکی گـەورە بدات، پێویسـتی بەچەند هەنگاوێك گەڕانەوە هەیە، بۆیە مەترسـە لە گەڕانەوەت بـۆ هەڵدانەوەی پەڕەکانی ڕابردوو، مەترسـە لە وەبیرهێنانەوەی ڕووداوەکانی ڕابردوو، هەرچەندە سەختیش بێت، چونکە یارمەتیت دەدەن بـۆ گەیشـتن بـە ئامانجەکانت، کەواتە سـوود لە ڕابردوو وەربگرە، پەندو ئامۆژگاریو ئەزموون لەوانەکانی ڕابردوو فێربە، نابێـت هەڵەیەك کە لە ڕابـردوودا ئەنجامـمان داوە، لە ئێسـتادا دووبارەی بکەینەوە، چونکە ئەمە ئەوپەڕی نەفامیو نەزانییە.

ئـارام بگـرە لەسـەر ناڕەحەتییەکانی ڕابـردوو، ئومێدەوارو گەشـبینبە، بەرامبەر بەداهاتوو، ئەگەر وامانکرد بێگومان دەگەین بەئامانجەکانمـان، کـە ڕێگەیەکـە بـۆ ئاسـوودەبوونی مـرۆڤو هەستکردن بە بەختەوەری.



ئارام نەبی مەحمود

چۆن پسپۆڕیت لە زانکۆدا دەستنیشان دەکەیت؟!



و: لە ئینگلیزییەوە بۆ عەرەبی:
خالد محمد الحر
و: لە عەرەبییەوە بۆ کوردی:
محەممەد ئیسماعیل

ئایا ئەو کاتەی منداڵبوویت، بیرت لەوە دەکردەوە کە ببیتە پزیشکێکی گەورە، یان مامۆستایەك، یان ئەندازیارێکی لێهاتوو، یان ئەفسەرێك... هتد؟ ئێستا کە تەمەنت گەورەبووە ئایا دەتەوێت ببیتە یاریزانێکی تۆپی پێی ناسراو، یان زانایەکی شوێنەوارناس، یان ببیتە ژمێریار؟ یان ماوەیەکی زۆرە هیچ بیرت لەوبارەوە نەکردۆتەوە؟ بەڵام کە لە ئامادەیی دەرچوویت ئەوە پێویستە بیر لەو زانکۆ، یان ئەو پەیمانگایە بکەیتەوە، کە دەتەوێت تیایدا درێژە بە خوێندنت بدەیتو داوڕۆژی خۆتی تیادا دیاری بکەیت..

با دەست پێبکەین..

پلاندانان بۆ هەڵبژاردنی زانکۆ، کاریگەرییەکی زۆر گەورەی دەبێت بۆ پلانی کاروباری داهاتووت، بۆیە پێویستە لەسەرت ئەو پسپۆرییەت دەستنیشان بکەیت کە دەتەوێ لە داهاتوودا پراکتیزەو پیادەی بکەیت، بەوپەڕی باوەڕبوونتەوە پێی، ئەگەر بڕیارت دا بە پلانێکی سەلیمو دروست، ئەوە بە دڵنیاییەوە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی دڵەڕاوکێی هەستت لە خەمو پەژارەت، بۆ هەڵە هەڵبژاردنی پسپۆڕییەکەت..

وەك دەستپێکێك چەند پرسیارێك لە دڵو هەستو دەروونی خۆت بکە، بۆ نموونە:

- ئایا کارکردنت لەگەڵ منداڵان، زیاتر پێخۆشە؟
- ئایا نووسینەوەی چیرۆکت، زیاتر پێخۆشە؟
- ئایا چارەسەرکردنی گرفتەکانی وەرزشت، زیاتر پێخۆشە؟
- ئایا کاری کۆمپیوتەر سازیو بەرنامە داڕشتنت، زیاتر لا دڵگیرە؟
- ئایا کاری شانۆگەریو ئەکتەریو کاری سەرمەسرەحت، پێخۆشترە؟

ئەوەی لێرەدا زۆر گرنگە بزانیت بە چ شتێك ئاسوودەی کاری تیادا بکەیت، بە چ شتێکیش نا ئاسوودەی کاری تیادا بکەیت؟ وا بیرو خەیاڵ بکەرەوە کە کارێك دەکەیت زۆر متمانەت پێی هەیە، دەکرێت لێرەوە بپرسیت: چۆن ئەم شێوازە هەڵسوکەوتە بکەم؟ یان چۆن بزانم کام ئیشوکارم زیاتر پێخۆشە، یان چۆن بزانم باشترین کاری داهاتووم چییە؟ زۆر باشە لێرەوە، چەند هەنگاوێکی ئاسان هەن یارمەتیدەرمان دەبن بۆ ناسینەوەی خۆمان زیاتر:

تکایە وردبە..

هەنگاوی یەکەم: تەرکیز بکەو لە گۆشـەیەکدا لیستی ئەو شتانە بنووسـەرەوە کە گرنگن بەلاتەوە، تواناکانت، سیفەتە کەسییەکانت، کە جیاکەرەوەی تۆیە لە کەسانی تر.

چەنـد پەڕەیەکـی سـپی لەگـەڵ پێنوسـێکدا بهێنـەو بچـۆرە ژوورێکی هێمنەوە؟ ناوی خۆت لەسـەرەوەی پەڕەکە بنووسەرەوە، لە چوار پەڕەی جیاوازدا..

پەڕەی یەکەم: ڕیزبەندییەك بنوسـەرەوە لەسـەر شـتە گرنگەکانت، (ئەو کارانەی کە لات گرنگن).

پـەڕەی دووەم: ڕیزبەندییـەك بنووسـەرەوە لەسـەر تواناکانت.

پەڕەی سێیەم: ڕیزبەندییەك بنووسە، لەسەر بنەماکانت (ئەو شتانەی نەگۆڕن لەلات)..

پـەڕەی چوارەم: ڕیزبەندییەك بنووسـە لەسـەر شـتە جیاوازەکانت، کە جیاکەرەوەی تۆن لە کەسانی تر..

هەرچەنـدە کەمێك کاتت لێدەبات، بەڵام باشـتر وایە بە ئازادییەکی ڕەهاو تەواوەوە بیری لێ بکەیتەوە.

- گرنگییەکانت (الاهتمامات): ئەو شتانەی کە خولیایانی چین؟ چ کارێکت زۆر پێخۆشـە؟ چ وانەیەکت لا خۆشە؟ ئەو کتێبانە چین کە دەیخوێنیتەوە؟

- تواناکانـت (المهارات): دەکـرێ چەند لایەنێك هەبێت بە جوانی جێبەجێکردنی لات زۆر ئاسـایی بێت، بۆ نموونە: بیرکاری، وێنەکێشـان، نووسـینەوە، تەنانەت شیعریش، ئەو شـتانە چیـن کە لـە کاتـی جێبەجێکردنیاندا هەسـت بە خۆشـحاڵی دەکەیتو بە ئاسـانی ئەنجامی دەدەیت، ئەمە لە کاتێکدا لای کەسـانی تر قورسو گرانـە؟ خاڵە بەهێزەکانت چین؟ ئەی خاڵە لاوازەکانت؟

- بنەمـا نەگۆڕەکانت (المبادئ): ئەو شـتانە چین کە لە ژیانتدا چاوپۆشـی لێناکەیت؟ کام لەو شـتانە زۆر بە توندی گرتووتـە؟ ئایا تـۆ دژی جیـاکاریو دەمارگیریـت؟ ئایا تۆ بەرگـری لە مافەکانی مـرۆڤ دەکەیت؟ ئایا تـۆ گرنگی بە ژینگە زۆر دەدەیت؟ یان ئایا تۆ کەسـێکی پابەندی لە ڕووی ئاینییەوەو حەزت لە کار وچالاکی ئایینی هەیە؟

- کەسـایەتی (الشـخصية): کەسـایەتیت دیـاری بکـە، تۆ کەسـایەتییەکی هێمنیو حـەزت لە گۆشـەگیرییە؟ ئایا حەز دەکەیت وتاربێژ بیت، یان کەسـێکی شـەرمنیو شەرم داتدەگرێ؟ ئایا کەسـایەتییەکی سۆزداری بۆ بینینی کەسانی خاوەن پێداویسـتی تایبەت، یان بـۆ گیانداران؟ بیریش لەوە بکەرەوە هاوڕێکانت، یان مامۆستاکانت چۆن وەسفیان کردویت لـە ڕابردوودا؟ تۆ ئارامگری، یان بە سـۆزی، یان پەیوەندیت باشـە لەگەڵ کەسـانی تر، هەوڵبدە بە جوانیو بەڕاستگۆیی پڕی بکەرەوە، چونکە سوودی بۆ خۆتە..

تکایە ڕاهێنان بکە..

هەنـگاوی دووەم: هەنـگاوی دووەم بۆ چارەسـەرکردنی ڕیزبەندو قائیمەکەی پێشـووە، ئێسـتا لاپەڕەکانت هەمووی ئامادەیـە، بە جوانـی بیخوێنەرەوە، دووبـارەو بە وردی، لە لاپەڕەیەك دوو کۆڵۆم، یان خشتە بکە (بەرامبەری یەکتری)..

١- لـە خشـتەی یەکـەم ئـەو کارانـە، یان ئەو پیشـەو فەرمانبەرییانـە بنووسـە، کـە وا هەسـت دەکەیـت زیاتر چاوەڕوانکراوەو پێتخۆشـە بۆ پراکتیزەکردنو جێبەجێکردن بـۆ ژیانی داهاتووت، بـۆ نموونە وادابنـێ وانەوتنەوە (وانە بێـژی) بیرۆکەیەکی خراپ نییە، یان بیرۆکەیەکی تریشـت هەیە ببیتە پسـپۆڕی دایناسـورەکانو لێکۆڵینەوە لەو بارەوە بکەیت، یان هەرچی خۆت پێتخۆشە بینووسە.

٢- لە خشتەی دووەم: ئەو کارو پیشانە بنووسە کە وا گومان دەبەیت بۆ تۆ شـیاون، ئەم خشـتە لەسـەر ئەوە بنیاتنراوە: لەو دانیشـتنەی هەنگاوی یەکەم (تکایە وردبە) کە کردبووت، (کەواتە وەڵامەکانی ئەوێ لەم بەشە بنوسە)، بۆ نموونە:

- گرنگییەکانت (الاهتمامات): کتێبـو گۆڤارەکان.
- تواناکانت (المهارات): نووسینەوەو لێکۆڵینەوە.
- بنەما نەگۆڕەکانت (المبادئ): زانستو فێربوون.
- کەسـایەتی (الشخصية): هەست بە سۆزێکی زۆر دەکەم، کاتێـك منداڵی کەمئەندام دەبینم، وتاربێژە بڕواپێکراوەکانم خۆشدەوێت.

بۆیە بەپێی هەنگاوی یەکەم، دەتوانی خشـتەی دووەم پڕ بکەیتەوە، ئێسـتا دەتوانی لەو خشـتە بنووسیت: مامۆستای ناوەندی، خاوەن پێداویسـتییە تایبەتییەکان، یان مامۆستای سەرەتایی، یان بەرپرسی کتێبخانەیەك، یان هەر شتێکی دی..

لەوە دەچێت سـەرت سووڕبمێنێ کە لە هەردوو خشتەکە (خشـتەی یەکەمو خشـتەی دووەم)، تا ڕادەیەکی باش چەند کاروپیشـەیەك هاوشـێوەی یەکـن، بێگومان ئەمـە دەبێتە هاندەرێکی بـاش بۆت، بۆئەوەی بزانیـت چ کارێك گونجاوە لەگەڵ تواناو ویستەکانت..

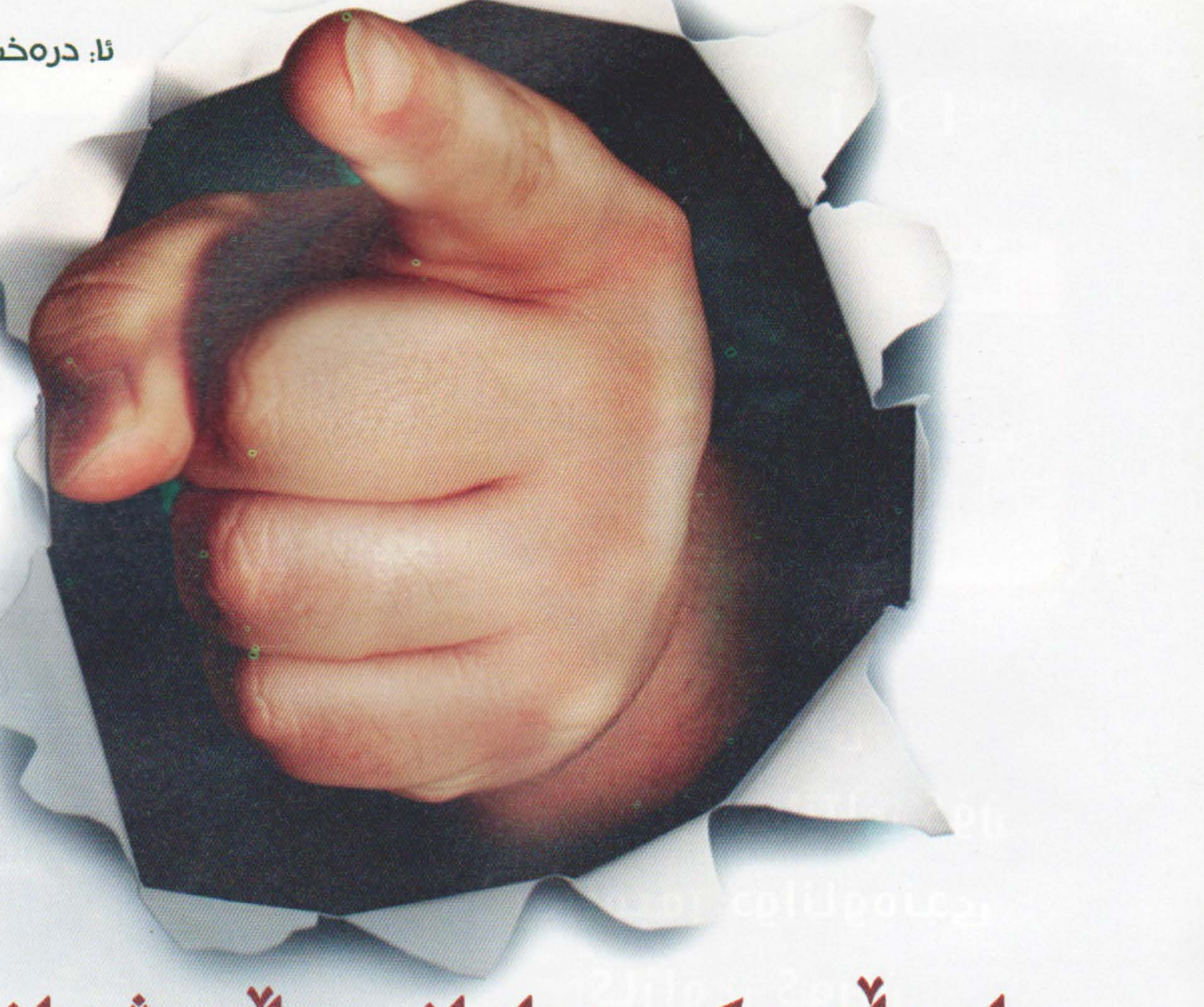
دەتوانیـت هاوکاری لە باوكو دایکـت وەربگریت، بۆ ئەو کارانەی کە تۆ نەتنوسیوەو لەگەڵ تۆ دەگونجێت، یان دەتوانی لە ئینتەرنێتەوە هەڵسەنگاندن بۆ هەندێ کارو پیشە بکەیت، بێگومان زۆرێك لەو شـتانەی گرنگە لات کە گونجاون لەگەڵ زۆرێك لە کارو پیشە..

گەڕان بۆ هەڵبژاردن..

هەنگاوی سـێیەمو کۆتایی: هەوڵ بـدە زۆرترین زانیاری لەسـەر ئەو کارو پیشانە دەستەبەربکە کە لای خۆت تۆمارت کـردووە، تەنها دەبێت لاپەڕەکانـت ئامادە کردبێت، (وەك لە هەنگاوەکانی پێشـووتردا باسـمان کـرد)، هەوڵبدە چاوت بە هاوڕێکانت بکەوێ، یان دراوسێکەتان، یان هەر کەسێکی تر بێت کـە ئەو کارەی هەڵبژاردووە کە تۆ دەتەوێت، ڕۆژێك تەرخان بکە بۆ کات بەسـەربردن لەگەڵیان، بۆ ئەوەی بزانی شێوازی پراکتیـزەو جێبەجێکردنی لە کاری ڕۆژانە، پرسـیاریان لێ بکە لە شـێوازی فێربوونو ئەو شتانەی کە پێویستە خاوەنی بیت بۆ ئەوەی ببیتە پیشـەگەری ئەو کارە، پرسـیاریان لێ بکە، گرانترین شتەکانیان کە دەیکەن ڕۆژانە ئەو شتانەی کە خۆشن لە کارەکەیان، هەوڵبدە زۆرترین زانیاری کۆ بکەیتەوە لەسەر ئەو شتانەی کە دەکرێتو سوودی هەیە بۆت..

بە مەرجێك لەم هەڵبژاردنە سەردەکەویت کە بەپێی ئەو هەنگاوانـە هەنـگاوت نابێت، ئەو کاتە بە شـێوەیەکی باشو ڕوون، دەگەیتـە ئەو کارەی کە خۆتـی تێدا دەبینیتەوە، لەو بەشە بخوێنیت لە زانکۆ..

ئا: درەخشان بەهادین



مامەڵەیەکی جیاواز، بەڵام ژیرانە!

لە یەکێك لە ناودارترین دەوڵەمەندەکانی ئەمەریکا، کە خاوەنی یەکێك لە گەورەترین فرۆشگا هاوچەرخەکانی جیهانە، پرسی: کە هۆکارو ڕازی دەوڵەمەندبوونی چی بووە؟

لە وەڵامدا وتی:

من لە بەریتانیا لە دایکبووم، لە بنەماڵەیەکی هەژار، بە ئەندازەیەك کە بۆ بژێوی ژیانمان ڕێگایەکم جگە لە سوالکردن شك نەدەبرد، ڕۆژێکیان هەروەك ڕۆژەکانی تر بەمەبەستی دەستخستنی بڕێك پارە بەنێو شەقامەکانی شاردا کەوتمەڕێ، کە چاوم کەوت بە پیاوێکی بەڕێز، بەرەوڕووی چووم‌و وەك پیشەی هەمیشەییم، دیمەن‌و ڕوخسارێکی خەمبارم نمایشکرد، خۆمم زۆر بێدەرەتان نیشاندا، داوای بڕێك پارەم لێکرد، پیاوەکە بە وردی سەیرێکی سەراپای جەستەمی کردو وتی:

لە بری سوالکردن وەرە با پێکەوە مامەڵەیەك بکەین!

وتم: چ مامەڵەیەك؟ وتی: زۆر ئاسانە، تەنها پەنجەیەکت بە دە پاوەند دەکڕم.

وتم: قسەیەکی سەیر دەکەیت! پەنجەیەکم بە دە پاوەند بفرۆشم؟

وتی: بیست پاوەند باشە!

وتم: گاڵتە دەکەیت، وتی: بە پێچەوانەوە زۆر بە ڕاستمە.

وتم: جەناب، ڕاستە من هەژارم‌و سواڵ دەکەم، بەڵام خۆ گێل‌و نەزان نیم، بەڵام ئەو هەروا نرخەکەی بەرز دەکردەوە تا گەیشتە سەد پاوەند.

وتم: ئەگەر هەزار پاوەندیشم بدەیتێ، من بە مامەڵەیەکی وا گەوجانە ڕازی نابم.

وتی: ئەگەر پەنجەیەکی تۆ زیاتر لە هەزار پاوەند ئەرزشی هەبێت، ئەی دەبێت دڵت نرخ‌و بەهای چەند بێت؟ ئەی لە بارەی چاوو گوێ‌و مێشکتەوە چی دەڵێیت؟

لەوانەیە هەموو جەستەت بە چەندین ملیارد پاوەند نەفرۆشیت!؟

وتم: بەڵێ، بە تەواوی هەر بەو جۆرەیە کە دەڵێیت.

وتی: زۆر سەیرە، تۆ سەرمایەدارێکی تەواویت، کەچی خەریکی سواڵ کردنیت، شەرم ناکەیت؟

ئەو قسەیە وەك گورزێك وابوو کە بەر بیرو هۆشی خەواڵووم کەوتبێ‌و لە پڕ بەخەبەر بێت، هەروەك ئەوە وابوو کە تازە لە دایکبووبم، ئێستا بوومەتە دەوڵەمەندێك کە سەروەت‌و سەرمایەکەم لە ڕێگای بە کەم نەزانینی بەخششەکانی ژیان‌و تەنانەت بینینی خودی ژیان‌و پێزانینی وەك بەخشش‌و دەرفەتێك بەدەستهێناوە، بە داخەوەم بۆ هەموو ئەو ماوەیە کە ئەو هەموو سەروەتەم هەبووە، بەڵام لێی بێ ئاگابووم، بۆیە لەو ساتە بە دواوە سوالکردنم ئایە لاوەو بڕیارم دا، ژیانێکی نوێ دەستپێبکەم!

چونکە هەبوونی هەلی ژیان‌و تەواوی بەخششەکانی تر، جێگای سوپاس‌و پێزانینن‌و هەروەها سەرەتاو سەرمایەیەکن، بۆ کارکردن‌و هەبوونی ئایندەیەکی دڵخوازتر.

جیاوازی نێوان هاوڕێی ئاسایی و هاوڕێی ڕاستەقینە!

هاوڕێی ئاسایی: بە درێژایی تەمەنت نابینێت فرمێسکێکت بۆ هەڵوەرێنێ، نە بەخەمەکانت خەمبارە، نە بەشادییەکانت خۆشحاڵە.

هاوڕێی ڕاستەقینە: هەر کات سکاڵای خۆتی لابکەیت، ئەسرین بە چاوەکانیدا دێتە خوار، یان لانی کەم لە دڵەوە بۆ حاڵی تۆ دەگری.

هاوڕێی ئاسایی: تەنها ناوی خۆت دەزانێت، تەنانەت ناوی باوکو دایکیشت نازانێت.

هاوڕێی ڕاستەقینە: ژمارە تەلەفۆنی باوکتو دایکیشتی لە مۆبایلەکەیدا تۆمارکردووە.

هاوڕێی ئاسایی: تەنها بە قسەکردن بە شداری کێشەو گرفتەکانت دەکات..

هاوڕێی ڕاستەقینە: هەمیشە هەوڵدەدات بە کردەوە یارمەتیت بدات، بۆ چارەسەرکردنی کێشەو گرفتەکانتو ڕەوانەوەی خەمو ناڕەحەتییەکانت.

هاوڕێی ئاسایی: سەبارەت بە ژیانی تایبەتیت پرسیاری زۆرت لێدەکاتو وەڵامەکانیش ناپارێزێت.

هاوڕێی ڕاستەقینە: هەمیشە هەوڵی پاراستنی مێژووی ژیانت دەداتو نهێنییەکانت دەپارێزێت.

هاوڕێی ئاسایی: لەو باوەڕەدایە هاوڕێیەتی نێوانتان تاسەر نییەو ئەگەر ڕۆژێك کێشەو ناکۆکییەك کەوتە نێوانتانەوە، هاوڕێیەتیتان کۆتایی دێت.

هاوڕێی ڕاستەقینە: ئەگەرچی کێشەیەك، یان ناکۆکییەك لە نێوانتاندا ڕوویدات، ئارامدەگرێتو بەرگەدەگرێت، چونکە ئەو دڵنیایە کە هاوڕێیەتیتان بۆ ڕۆژێكو دووان نییە، بەڵکو بەردەوامەو بۆ هەمیشەیە.

هاوڕێی ئاسایی: هەر جارێك سەردانت دەکات، وەکو میوانێك هەڵسوکەوت دەکات کە یەکەمجارە هاتۆتەماڵتان.

هاوڕێی ڕاستەقینە: وەکو خاوەن ماڵ هەڵسوکەوت دەکات، هاوکاریت دەکات بۆ خزمەتکردنی میوانەکانت.

هاوڕێی ئاسایی: هەمیشە چاوەڕێ دەکات کە خزمەتی بکەیت..

هاوڕێی ڕاستەقینە: هەمیشە حەز دەکات کە خزمەتت پێشکەش بکات.

هاوڕێی ئاسایی: هەمیشە لەبەرچاوی کەسانی دی ڕەخنەت لێدەگرێت.

هاوڕێی ڕاستەقینە: هەمیشە سەرنجو تێبینییەکانیت بە تەنها پێدەڵێت.

هاوڕێی ئاسایی: لە لای خۆت وەسفو ستایشت دەکاتو باس لە چاکەکانت دەکات، لە پاشەملە باس لە کەمو کورتیو نەنگییەکانت دەکات.

هاوڕێی ڕاستەقینە: وەکو ئاوێنە وایە، یەك ڕووی هەیە، لە بەرەوڕوو پاشەملە، باس لە چاکەو هەڵوێستە ناوازەکانت دەکات.

هاوڕێی ئاسایی: ئەگەر ڕۆژێك خراپەیەکت لەگەڵدا کرد، چاکەکانی لەوەو پێشت دەسڕێتەوەو تەنها ئەو خراپەیەت بۆ حساب دەکات.

هاوڕێی ڕاستەقینە: ئەگەر خراپەیەکت لەگەڵدا کرد، بیر لە چاکەکانت دەکاتەوە.. هەرگیز چاوەڕێ ناکات داوای لێبوردنی لێ بکەیت، هەمیشە هەوڵدەدات دەستپێشخەری بکات.

هاوڕێی ئاسایی: بە هەر هۆکارێکی لاوەکی، خۆی نیگەرانو زیز دەکات.

هاوڕێی ڕاستەقینە: جاروبار نیگەران دەبێت، بەڵام هەرگیز زیز نابێت.

هاوڕێی ئاسایی: لە نهێنییەکانت دەگەڕێ، تا بڵاویان بکاتەوە.

هاوڕێی ڕاستەقینە: لە هەموو بارودۆخێکدا پارێزگاری لە نهێنییەکانت دەکاتو هەرگیز نایاندرکێنێت.

سەرچاوە: shadipal.com



بەرزان ئالانی

گەشبینەکان

و: کاروان عزیز

گەشبینی شتێکی ئاساییە، بەڵام هەندێك خەڵکی بەختەوەر هەن، لە هەندێکی دیکە گەشبینترن، ئەگەر تۆ هەر لە بۆماوەییەوە کەسێکی گەشبینیو هەست دەکەیت کە کەسێکی بەشانسو بەختی، بەڵام ئەستەمە پێتبوترێت کەسێکی بەختەوەر، هەستی گەشبینی بەڕادەیەکی زۆر بۆماوەییە، بەشێکە لەبەرجەستەبوونی ئاسودەیی، لە هەمان کاتدا بوونی حەزی دیتنی دیوی جوانی شتەکانە.

ئەگەر توانای بەرجەستەکردنی ئاواتێکت هەیە بۆ منداڵەکەت، ئەوا با لە سەرووی هەموویانەوە گەشبینی بێت، گەشبینەکان، کەسانێکی دڵخۆشو کامەرانن، کەسانێکی ویستراو خۆشەویستن، کەسانێکن زیاتر بەرگەی شکستو سەختییەکانی ژیان دەگرن، زیاتر گرنگی بە تەندروستی خۆیاندەدەن، سیستەمی بەرگریان بەهێزترە، تەندروستترن، لە ڕاستیدا تەمەنیشیان درێژترە.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە کە کەسە گەشبینەکان کاژێری زیاتر کاردەکەن، متمانەیان زیاتر بە داهاتی تاکەکەسیو داهاتوویان هەیە، لە کاتی گرفتی جیابوونەوەی خێزانی، زووتر هاوبەشی نوێ دەدۆزنەوە، بەهاو ئاکارەکانی گەشبینی تەنها لەو کەسانە بەدی دەکرێت، کە کەمتر خوگیرن، زیاتر جەختدەکەنەوە، لەسەر لایەنی ئەرێنی ژیان، بەبێ دابڕان لە واقیع.

تاکە گەشبینەکانی کۆمەڵگا، ڕۆڵێکی ئێجگار گەورە دەبینن لە ژیانماندا، کەسانی ئاسایی نین، بڕیارەکانیان بەشێوەیەکی جیاوازە، داهێنەرن، بازرگانی سەرکەشو سەرکەوتوون، ڕابەرو سەرکردەی سیاسیو سەربازین، دەگەن بە ئامانجەکانیان، لە ڕێگەی ڕووبەڕووبوونەوەکانو خۆدانەبەر سەرکێشییە مەترسیدارەکان، کەسانی بەهرەمەندو بەختیارن، بەدڵنیاییەوە بەختەوەرترن لەوەی هەستی پێدەکرێت. لە بازرگانیدا هیوا خوازترن، دەشێت لە سروشتیانەوە کەسی گەشبینبن، ئەزموونی سەرکەوتنەکانیان گەواهیدەری ئەو ڕاستییەن کە متمانەیان بە بڕیارەکانیانو بە ئاڕاستەکردنی ڕووداوەکان هەیە بە شێوەی دروست. خۆشەویستی دەوروبەر متمانەی زیاتریان پێدەبەخشێت، ئەم لێکدانەوەیە دەبێتە ئەو گریمانەیەی کە: ئەو خەڵکەی مەزنترین کاریگەرییان لەسەر ژیانی ئەوانیترەوە هەیە، دەشێت ئەوانە بن کە خاوەنی گەشبینو متمانەی ئێجگار زۆرن، مەترسی زیاتر دەگرنە بەر لەوەی هەستی پێدەکرێت.

باسەکە ئەوە دەردەخات، هەر کاتێك تاکەکان، یان دامەزراوەکان خۆبەخشانە ملیاندایە بەر مەترسییەك، گەشبینی ڕۆڵ دەبینێت، هەندێجار ڕۆڵێکی گرنگو یەکلاکەرەوە، زۆرجار، گەشبینەکان لە ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخە ناهەموارەکە بە کەمتر سەیری دۆخەکە دەکەن، لە قەبارەی خۆی، ئەمەش هانیاندەدات هەوڵو ماندووبونێکی زیاتر بخەنەگەڕ بۆ زانینی چەندو چۆنیەتی سەختیو مەترسییەکە.

متمانەبەخۆبوون لە کاتی شکستەکان، برەوی زیاتریان پێدەدات، بۆ دروستکردنی کەشێکی سەرکەوتنانە، تاکو ببنە سەرچاوەی هێز بۆ دەوروبەر، بەرزکردنەوەی ورەی هاوکارەکانیان، پێدانی هیوای سەرکەوتن، گەشبینی هەموو کات پێویستە، تەنانەت لە کۆتا هەنگاوی شکستیش، ئەگەر بەڕووکەشیش بێت.

سەرچاوە:کتێبی THINKING , FAST and SLOW by Daniel Kahneman .p ٢٤٨-٢٤٩ وەرگری خەڵاتی نۆبڵ لەبواری ئابوری.





زیرەکی باڵوڵ

٢

پەیام

باڵوڵ کەسێکی حەکیمو زیرەکو ژیرو شارەزاو دانا بوو، باڵوڵ هەرچی لە ماڵو سامان دەستدەکەوت بۆ تێرکردنی برسییەکانو هاوکاریو یارمەتیدانی خەڵکی دەیبەخشی، ئەو جگە لە نانو ئاو شتێکی دیکەی نەدەخوارد..

لە یەکێك لەو هەڵوێستانەی باڵوڵی دانا ڕووبەڕووی بووەوە، جارێکیان پیاوێك بە ناوی (ئەبو عوبەیدە)، بانگەشەی ئەوەی دەکرد کە کەسێکی داناو شارەزاو لێهاتووە، بەڵام لە ڕاستیدا هیچ شتێکی سەبارەت بە ئاین نەدەزانی، ڕۆژێکیان خەڵکی لە دەوری خۆی کۆکردبووەوەو قسەی بۆ دەکردن، کاتێك باڵوڵی دانا بە لایدا تێپەڕی، دانیشت و گوێی بۆ وتەکانی گرت، ئەبو عوبەیدە وتی: بەهەشتو دۆزەخ بوونیان نییە، چونکە هیچ کەس لە ئێمە نەمانبینیوون، لە هەمان کاتدا شەیتانیش بە ئاگری دۆزەخ ناسوتێت، چونکە شەیتان خۆی لە ئاگر دروستکراوە، چۆن بە شتێك دەسوتێت کە خۆی لەو دروستکراوە، خەڵکەکە هەموو بێدەنگبوون، چونکە هیچ وەڵامێکیان پێنەبوو، بەڵام باڵوڵی دانا چاوەڕێی کرد، تا شەو داهات، چووە بەردەمی ماڵی ئەبوعوبەیدەو چاوەڕێی کرد تا بگەڕێتەوە، بەردێکیشی بەدەستەوە بوو، کاتێك ئەبوعوبەیدە گەڕایەوە، بینی وا باڵوڵ لەبەردەرگای ماڵیان ڕاوەستاوە، پرسیاری لێکرد کە بۆچی لەبەردەرگای ماڵەکەی ڕاوەستاوە، باڵوڵ لە بری وەڵامدانەوە بەردەکەی کێشا بەسەریا، سەری شکاو خوێن بەسەریا هاتەخوارەوە، ئەبو عوبەیدە بەو حاڵەوە ڕۆیشت بۆ لای خەلیفەو سکاڵای لە دژی باڵوڵ تۆمار کرد، خەلیفە فەرمانی کرد کە باڵوڵ بانگهێشت بکەن بۆ کۆشك، کاتێك باڵوڵ گەیشتە کۆشکی خەلیفە، خەلیفە پرسیاری لێکرد کە تۆ سەری ئەبوعوبەیدەت شکاندووە؟

باڵوڵ وتی: بەڵێ.. خەلیفە وتی: بۆچی وات لێکرد؟

باڵوڵ وتی: ئەمڕۆ ئەبو عوبەیدە قسەی بۆ خەڵکی دەکردو دەیگوت: شەیتان بە ئاگری دۆزەخ ناسوتێت، چونکە خۆی لە ئاگر دروستکراوە، منیش ئەو بەردەم کێشا بەسەریدا کە لە گڵ بوو، بەڵام لەو بڕوایەدا نیم ئازاری پێگەیشتبێت، چونکە ئەو لە گڵ دروستکراوەو بەردەکەش گڵ بوو، پرسی: ئایا ئازارت گەیشتووە بە بەردەکە؟

وتی: بەڵێ: زۆریش ئازارم گەیشتووە.

باڵوڵ وتی: چۆن بە شتێك ئازارت دەگات، کە خۆت لەو شتە دروستکراویت، دوای ئەوە کوا ئازارەکەتم پیشان بدە، دەمەوێت ئازارەکەت ببینم، ئەبو عوبەیدە وتی: خۆ ئازار شتێك نییە ببینرێت، باڵوڵ وتی: کەواتە ئازار بوونی نییە، چونکە ناتوانین بیبینین..

خەلیفە وتی: ڕاستی بابەتەکە چییە؟

باڵوڵ وتی: ئەبوعوبەیدە دەڵێت بەهەشتو دۆزەخ بوونیان نییە، چونکە کەس لە ئێمە نەیبینیون، ئەگەر مەرج بێت هەر شتێك نەبینرێت بوونی نەبێت، کەواتە ئازاریش بوونی نییە، چونکە نابینرێت، خەلیفە وتی: لە مەبەستەکەت تێگەیشتم، ئێستا دەتوانی بڕۆیت تۆ ئازادی.. وا ئەزانم ئەبو عوبەیدەش وەڵامەکەی وەرگرتووە..

ئا: بەرزان ئەبوبەکر



ئەو ئافرەتەی هاوسەرەکەی شەرمی لێدەکات!

ئەمە چیرۆکێکی ڕاستەقینەیەو بەڕێــز (دکتور خالد جبیر) بۆمان دەگێڕێتەوە.. کە پسپۆری نەشتەرگەری دڵو سییەکانە..

دکتـــور خالد بـــەم شـــێوەیە چیرۆکەکەمان بـــۆ دەگێڕێتەوە؛ ڕۆژێکیـــان نەشـــتەرگەرییەکم ئەنجام دا، بـــۆ منداڵێك کە تەمەنی تەنها دووساڵو نیو بوو..

ڕۆژی نەشتەرگەرییەکە سێ شەممە بوو، بۆ ڕۆژی چوار شەممە منداڵەکـــە تەندروســـتی زۆر باش بوو، بەڵام ڕۆژی پێنج شـــەممە کاتژمێـــر (١١:١٥) کە هەرگیز ئەو ســـاتەم بیرناچێتەوە.. یەکێك لە برینپێچەکان هەواڵی پێدام کە دڵی منداڵەکە وەســـتاوەو هەناســـە نـــادات، زۆر بەخێرایی ڕۆیشـــتم بـــۆ لای منداڵەکەو مـــاوەی (٤٥) خولەك کاری شـــێلانی دڵم بۆ کرد، لـــەو ماوەیەدا دڵی نەکەوتەوە کار، دواتـــر ســـوپاس بـــۆ خودا دڵـــی کەوتەوە کار، پاشـــان منیش چوومـــە دەرەوە تـــا کەس‌وکاری لـــە بارودۆخی منداڵەکـــە ئاگادار بکەمەوە، هەروەکو دەزانن چەندە قورسە کە هەواڵ بە کەس‌وکاری نەخۆشـــەکە بدەیت، لە کاتێکدا بارودۆخی نەخۆشەکەیان خراپە! ئەوە ناخۆشترین‌و قورسترین کاری پزیشکە، بەڵام چارەیەك نییەو پێویستە کەس‌وکاری ڕاستییەکان بزانن..

پرســـیارم لـــە باوکـــی منداڵەکـــە کرد، بـــەڵام لـــەوێ نەبوو، دایکـــی وەڵامـــی دایەوە، پێم گوت؛ کە هۆکاری لـــە کارکەوتنی دڵی منداڵەکەت لـــە ئەنجامی خوێنبەربوون بووە لە قوڕگیدا.. هۆکاری خوێنبەربوونەکە نازانم، بەڵام منداڵەکە ژیانی لە مەترسیدایە..

لەو باوەڕەدان ئەم دایکە چی بڵێت؟ ئایا هاواری کرد؟ قیژاندی؟ یان وتی؛ تاوانی تۆبووە نەشتەرگەرییەکەی سەرکەوتوو نەبووە؟ بڕواتـــان هەبێـــت، هیچ شـــتێك لەوانەی نەگـــوت، تەنها وتی؛ (سوپاس بۆ خوای گەورە)، ئەمەی وتو ڕۆیشت!!

دوای (١٠) ڕۆژ.. ســـوپاس بۆ خودا منداڵەکە دەستی کردەوە بە جوڵە، دەرکەوت کە مۆخی منداڵەکە سەلامەتو تەندروستە!

بەڵام پاش (١٢) ڕۆژی تر، جارێکی تر دڵی منداڵەکە لەکارکەوت، بە هەمان هۆکاری ئەو خوێنبەربوونە، دووبارە بۆ ماوەی (٤٥) خولەك شێلانی دڵمان بۆ کرد، بەڵام دڵی نەجوڵا، ئەمجارەیان بە دایکیم وت؛ ببورە لەو بڕوایەدام کە هیچ هیوایەکمان نەماوە.. دەزانن بە بیستنی ئـــەم هەواڵـــە چی گوت؟ وتی؛ (خودایە ســـوپاس بۆ تـــۆ، خوایەگیان ئەگەر خێر لەوەدایە کە شیفای بۆ بنێری، پەروەدگارا شیفای بدە!

پاش ماوەیەك دڵی کەوتەوە کار، نزیکەی (٦) جار ئەم حاڵەتە دووبارە بووەوە.

سەرەنجام پزیشکێکی پسپۆر لە بواری بۆری هەوادا، بە ویستی خودا توانی خوێنبەربوونەکەی بووەستێنێت..

سێ مانگو نیو بەسەر نەشتەرگەرییەکەیدا تێپەڕی، بەڵام هەر لە ژووری بوژانەوەی دڵو لە حاڵەتی بێهۆشیدایەو ناجوڵێتەوە..

پاش ئەو ماوەیە دەستیکرد بە جوڵە، بەڵام دوومەڵێکی گەورەی کێماوی کە زۆر گەورەو نامۆ بوو لە سەریدا دەرکەوت، کە هەرگیز پێشتر دوومەڵی لەو شێوەیەم نەدیبوو..

ئەمجارەشـــیان بە دایکیمان گوت؛ منداڵەکەت پێناچێت زیندوو بمێنێت، ژیانی ئاستەمە.. ئەگەر چەندجار ڕزگاری بوو لە وەستانی دڵی، بەڵام لەم دوومەڵە ڕزگاری نابێت، دووبارە وتی؛ (ســـوپاس بۆ خودا)، ئەوەی وتو ڕۆیشتەوە بۆ لای منداڵەکەی.

دوای ئەوە دەستبەجێ منداڵەکەمان گواستەوە بۆ لای پزیشکی پسپۆری مێشکو دەمار، بۆئەوەی سەرپەرشتی تەندروستی بکات..

دوای سێ هەفتە بە فەزڵی خودای گەورە، منداڵەکە لەو دوومەڵە رزگاری بــوو، بە تەواوی چاك بووەوە، بــەڵام هەر نەدەجوڵایەوە، دوای دوو هەفتــەی تر، دووچاری ژەهراویبوونێکی ســەیر بوو لە خوێنیدا، پلەی گەرمی گەیشتە ٤١٫٢ پلەی سەدی..

بە دایکیم گوت: مێشکی منداڵەکەت لە مەترسییەکی گەورەدایە، هیچ هیوایەکمان بۆ رزگارکردنی نییە، دووبارە زۆر بە ئارامییەوە وتی: (خودایە ئەگەر لە شیفادانی دا خێر هەیە، شیفای بۆ بنێرە)..

دوای ئــەوەی ئــەم هەواڵەم بە دایکی منداڵەکــە راگەیاند، کە لەســەر قەرەوێڵەی ژمارە (٥) کەوتبوو، رۆیشتم بۆ چاودێرکردنی نەخۆشی ژمارە (٦)، سەیر دەکەم دایکی نەخۆشەکە دەگریو هاوار دەکاتو دەڵێــت: دکتــور، دکتــور.. فریام کەوە دکتــور گیان، پلەی گەرمی منداڵەکەم ٣٧٫٦، پلەکەی زۆر بەرزە، منداڵەکەم دەمرێت..

منیش زۆر بەسەرســوڕمانەوە پێمگوت: ســەیرێکی دایکی ئەو منداڵــە بکــە، کە لەســەر قەرەوێڵەی ژمــارە (٥).. پلــەی گەرمی منداڵەکەی لە سەرو (٤١) پلەوەیە، بەردەوام سوپاسی خودا دەکاتو ئارامی گرتووە!!

لە وەڵامدا وتی: دایکی ئەو منداڵە نەههەســتی هەیەو نەسۆز!! بیــری ئــەم فەرموودەیەم کەوتــەوە: (طوبى للغربــاء)، تەنها دوو وشــەیە، بەڵام ئەم دوو وشەیە ئومەتێك دێنێتە لەرزە.. لە ماوەی ٢٣ ســاڵی کارکردنمدا لە نەخۆشــخانەکان، تەنها دوو کەسم بینیوە بە وێنەی ئەو خوشــکە ئارامگرو سوپاسگوزارو رەزامەند بێت، بە قەدەری خودا!

هێشــتا چیرۆکەکە تەواو نەبــووە، دوای ماوەیــەك منداڵەکە گورچیلەکانی وەســتا، بە دایکیم گــوت: ئەمجارەیان هیچ هیوایەك بــۆ رزگاربوونی منداڵەکەت نییە! وتی: (ئارام دەگرینو پشــت بە خودا دەبەستین)، ئەمەی وتو وەکو جارەکانی تر گەڕایەوە بۆ لای منداڵەکەی.

کەوتینە هەفتەی کۆتایی مانگی چوارەمەوە، ســوپاس بۆ خودا منداڵەکــە لەو ژەهراویبوونەش رزگاری بوو، پێمان خســتە مانگی پێنجەمــەوە ســەیرتر رووی دا، منداڵەکە تووشــی نەخۆشــییەك هــات کــە هەرگیز لــە ژیانمدا نەخۆشــی لــەو شــێوەم نەدیبوو، هەوکردنێکی زۆر لە پەردەی بلوری دەوری ســینگیدا، هەوکردنەکە هەموو ئێســقانەکانی ســنگو چواردەوری گرتبــووەوە، ناچاربووم کە نەشــتەرگەری کردنەوەی ســنگی بۆ بکەم، تــا دڵی دەرکەوێت، بەشێوەیەك لێدانی دڵی ببینین..

کاتێك بارودۆخی منداڵەکە دوای ئەو ماوە دوورودرێژە گەیشتە ئــەو قۆناغە، بە دایکیم گــوت: ئێمە هەمــوو هەوڵێکی خۆماندا، بــەڵام بەداخەوە هیچ هیوایەك نییە بۆ چاکبوونەوەی منداڵەکەت، بارودۆخــی بــەردەوام بەرەو خراپبوون دەڕوات، لــە وەڵامدا وەکو نەریتی هەمیشــەیی، هیچ شــتێکی نەگوت، جگە لە سوپاسکردنی خودای گەورە..

شــەش مانگو نیو ئەو منداڵە لەگەڵ دایکیدا لە نەخۆشــخانە مانەوە، لە کۆتاییدا سوپاس بۆ خودا منداڵەکە لە بەشی بوژانەوەی دڵ هاتە دەرەوە، بەڵام نە قسە دەکات، نە دەبینێت، نە دەبیستێت، نە پێدەکەنێت، نە دەجوڵێت..

دەزانــن دوای ئــەوە چی رووی دا، پێش ئــەوەی من هەواڵتان بدەمێ؟

کێ لەو بڕوایەدایە ئەم منداڵە بەو هەموو ئازارو نەخۆشییەوە چاك ببێتەوە؟

چی چاوەڕوان دەکەن لەم دایکە ئارامگرو سوپاسگوزارە، دەبێت چی بکات، لە کاتێکدا منداڵەکەی لەسەر لێواری مەرگە!

دایکی خاوەنی هیچ شــتێکی دیکە نییە، جگە لە پشتبەســتن بە خودای گەورەو دوعاو پاڕانەوە، بەڵام دیارە بۆ مرۆڤی باوەڕدار ئەوە لە هەموو شتێك گەورەترو گرنگترە..

لە کۆتاییدا ئەم منداڵە بە فەزڵی خودا بە تەواوی چاکبووەوە، تەنانەت بڕواکردنی بۆ خۆشمان ئاستەم بوو، ئێستا بە قاچی خۆی دەڕواتو پێشــبڕکێ لەگــەڵ دایکیدا دەکات.. وەکــو ئەوەی هەرگیز نەخۆش نەبووبێت، چیرۆکەکە تەواو نەبووە.. ئەوەی منی گریاند ئەمــە نەبوو کە لەوەوپێش روویدا، بەڵکــو ئەوەبوو کە لەمەودوا بیستم..

دوای ئــەوەی منداڵەکە لە نەخۆشــخانە چــووە دەرەوە، زیاتر لە ســاڵو نیوێکــی پێچوو، رۆژێکیان یەك لە هاوکارانم لە بەشــی نەشــتەرگەری، هەواڵی پێدام کە پیاوێك لەگەڵ خێزانەکەیو دوو منداڵدا دەیانەوێت تۆ ببینن..

وتم: ئەوان کێن؟ وتی: نایانناسم..

رۆیشــتم بۆ بینینیان، کاتێــك بینیمن زانیم دایكو باوکی ئەو منداڵەن کە پێشتر نەشتەرگەرییەکانم بۆ ئەنجام دابوو، منداڵەکە تەمەنی ببووە نزیکەی (٥) ســاڵ، وەکو گوڵ وابوو، منداڵێکی رۆح سوكو تەندروست، وەکو ئەوەی هیچی بەسەرنەهاتبێت، منداڵەکەی تریشــیان تەمەنی (٤) مانگ بوو.. بەخێرهاتنم کردنو بە گاڵتەوە لــە باوکی منداڵەکەم پرســی، ئــەو منداڵە چــوار مانگانە منداڵی چەندەمە؟ ژمارە (١٤)، یان (١٥)؟

بــە زەردەخەنەیەکەوە ســەیری کردم، وەکو ئــەوەی پێم بڵێ جەنابی دکتور تۆ هێشتا راستییەکان نازانیت!

وتی: ئەوە منداڵی دووەممانە..

منداڵــی یەکەممــان ئــەو منداڵەیە کە پێشــتر ئــەو هەموو نەشتەرگەرییانەی بۆ ئەنجامدراوە، ئەو یەکەم منداڵ بوو کە خودا بە ئێمەی بەخشی، دوای (١٧) ساڵ لە ژیانی هاوسەریمان..

دوای ئــەوەی کە خــودای گەورە ئــەو منداڵەی پێبەخشــین، دووچــاری ئــەو هەموو نەخۆشــییە بــوو کە خــۆت دەزانی چی بەسەرهات، چاوەکانم پڕبوون لە ئەسرین، واتە ئەو دایکە ئارامگرە ئەوە یەکەم منداڵی بووەو ئەویش دوای حەڤدە ســاڵ هاوسەرێتی، بەوشێوەیەش خۆڕاگرو سوپاســگوزار بوو! دەستی پیاوەکەم گرتو بردمــە ژوورەکەی خۆم.. پرســیارم دەربــارەی خێزانەکەی کرد؟ سەبارەت بەو هەموو ئارامیو خۆڕاگرییەی؟

بێگومــان ئەو دڵی بێکەڵكو وێرانە نییــە، بەڵکو ئاوەدانو بە پیتە، بە باوەڕی بە خوای گەورە..

دەزانن هاوسەرەکەی چی گوت؟

گوێبگرن خوشكو برایانی ئازیز، بە تایبەت خوشکە بەڕێزەکان، بەراستی جێگەی شانازییە ئافرەتی لەو شێوەیە لەم سەردەمەدا..

وتی: من نزیکەی ٢٢ ساڵە هاوسەرگیریم لەگەڵ ئەم ئافرەتەدا کــردووە، بە درێژایی ئەو ماوەیە هیچ شــەوێك نەبووە شــەونوێژ نەکات، مەگەر عوزرێکی شەرعی هەبووبێت، هەرگیز نەمبینیوە لە پاشەملە باسی هیچ کەس بکات، هیچ کات درۆی نەکردووە، کاتێك لە ماڵ دەچمە دەرەوە، یان دەگەڕێمەوە، بە دەستی خۆی دەرگاکەم بۆ دەکاتەوەو پێشــوازیم لێدەکاتو بەخێرهاتنەوەم دەکات، هەموو کارەکانــی خۆی بــە جوانترین شــێوە ئەنجام دەدا، لە قســەکانی بەردەوام بوو، وتی: بەڕێز دکتور، بەراســتی هاوسەرەکەم ئەوەندە رەوشتبەرزو پڕ سۆزو وەفادارە، کە زۆرجار شەرمی لێدەکەم!

منیش گوتم: بەراستی شایستەی ئەوەیە شەرمی لێ بکەیت..



تا چ ڕادەیەك، خاوەنی هەستی شەشەمی؟

هەستی شەشەم هەستێکی خۆڕسکی خۆنەویستانەیە، دوورە لە لۆژیکەوە، زۆر جار خاوەنەکەی دەتوانێت شتە نادیارو نەزانراوەکان بزانێتو پێشبینی ڕوودانیان لە داهاتوودا بکات، هەندێك لە خەڵکی بە ڕێژەیەکی زۆر خاوەنی هەستی شەشەمن..

تۆش دەتوانیت لە ڕێگەی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەوە بزانیت، تا چ ڕادەیەك خاوەنی ئەو هەستەیت، وەڵامی سەرجەم پرسیارەکانیش بە (بەڵێ) یان (نەخێر) بدەرەوە..

١- ئایا پێش وەخت، پڕۆژەیەك، یان بڕیارێکت هەڵوەشاندۆتەوە، لەبەرئەوەی هەستت بە شتێکی شاراوە کردووە تیایدا؟

٢- ئایا پێش ئەوەی زەنگی کاتژمێرەکەت، یان مۆبایلەکەت لێ بدات، لە خەو هەڵدەستی؟

٣- ئایا هەموو کات خەونەکانت دێنە دی؟

٤- کاتێك کەسێکی نەناسراو دەبینیت، هەست دەکەیت کە لەوەو پێش ئەو کەسەت بینیوە؟

٥- ئایا خەو بەو کەسانەوە دەبینیت، کە بۆ هەمیشە ماڵاوایان لە ژیان کردووە؟

٦- ئایا بۆ دەرکردنی بڕیارێك، پێویستت بە کاتێکی زۆر هەیە؟

٧- ئایا هەستدەکەیت هەندێجار، بێبەختی ڕووی تێکردوویت؟

٨- ئایا هەست دەکەیت کە تۆ کەسێکی بە شەنسو بەختیت؟

٩- ئایا لەو باوەڕەدایت، کە خۆشەویستی لە یەکەم سەیرکردنەوەیە؟

١٠- کاتێك یەکێك لە هاوڕێکانت داوات لێدەکات، کە ئاگاداری ژمارەیەك بیت، ئایا دەڵێیت ئەو ژمارەیە ڕاستە؟

١١- ئایا بڕیار دەدەیت، بەبێ هۆکارێکی دیاریکراو؟

١٢- ئایا دەتوانیت هەست بکەیت، بەو شتەی لە نێو پاکەتی دیارییەکەتدایە، بێئەوەی بیکەیتەوە؟

١٣- ئایا دەتوانیت هەست بە شتی خراپو ڕووداوی ناخۆش بکەیت، پێش ڕوودانیان؟

١٤- ئایا دەزانیت کەی لەگەڵ هاوبەشی ژیانتدا، بەیەك دەگەنو دوانەی ڕۆحتان، ئاوێتەی یەکتر دەبێت؟

ئەگەر زۆرێك لە وەڵامەکانت (نەخێر) بوو:

ئەوا تۆ بە ڕێژەیەکی زۆر لەو کەسانە نیت کە خاوەنی هەستی شەشەمن، بەڵام وەڵامەکانت بەڵگەن لەسەرئەوەی کە تۆ متمانەت بە پێشبینیەکانت هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا هەمیشە ئامۆژگاری هاوڕێ دڵسۆزەکانت ڕەت دەکەیتەوە، بەبێئەوەی باس لە هۆکارەکەی بکەیت، ئاگاداربە مەهێڵە غەریزەکانت کۆنتڕۆڵی هەڵسوکەوتت بکەن، چونکە مرۆڤ تاکە دروستکراوە کە دەتوانێت غەریزەو ئارەزووەکانی جڵەوگیربکات.

هەوڵبدە گوێ لە ژیری ناوەکیت بگریت، چونکە پێشبینییەکانت هەواڵی ئەو شتانەت پێدەدەن، کە ئەگەری ڕوودانیان هەیە، بەختەوەریت بۆ دەستەبەردەکەن.

ئەگەر زۆرێك لە وەڵامەکانت (بەڵێ) بوو:

تۆ کەسایەتییەکی تا ڕادەیەکی باش چێژ لە پێشبینییەکانت وەردەگریتو هەست بەو شتانە دەکەیت کە ڕوودەدەن، هەمیشە هەستی شەشەمت پێش ڕوودانی کارەکان، هەواڵت بەو شتانە پێدەدەن کە ئەگەری ڕوودانیان هەیە، تۆ کەسێکی کە بەردەوام گوێ بۆ قوڵایی ناخت دەگریت، ئەویش هەواڵ بە هەستی ناوەکیت دەدات، بەو شتانەی ڕوودەدەن..

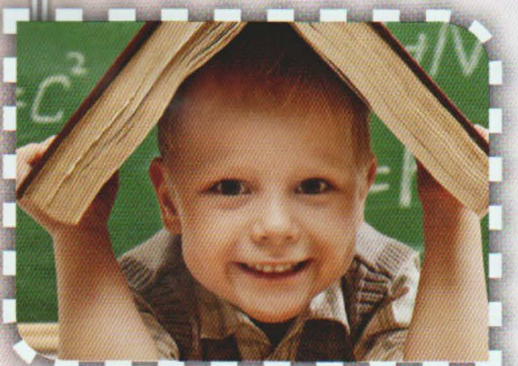
ئەو کەسەی چێژ لە هەستی شەشەمی دەبینێت، ئەو کەسەیە کە دەتوانێت، لە شتە بێزارکەرەکان دوورکەوێتەوە، کە ئەگەری ڕوودانیان هەیە لە ژیانیدا.. هیچ کات خۆی بە ڕوودانی کارەساتو شتی ناخۆشەوە سەرقاڵ ناکات.. بەڵکو هەستی شەشەمی بۆ شتە باشەکان بەکاردەهێنێت..

ژیریودڵت، وەکو زمانت قسەت بۆ دەکەن، تۆش سوریت لەسەر گوێگرتن بۆ ئەو شتانەی دەیڵێن، بێگومان ئەوان، پێش وەخت هەواڵت سەبارەت بە ئەنجامی ئەم تاقیکردنەوەیە پێدەدەن.



پەروەردە









ژیان

فێری کردم



ژیان فێری کردم

هەمیشە سێ شتی دراوسێکەت بشارەوە، عەیبو عارو عەورەتی، سەروەتو سامانی، شکستو کەوتنی، لە بەرامبەردا سێ شتی بۆ بڵاوبکەرەوە، ڕێزو چاکەکانی، ئاکارو ڕەوشتی جوانی، سۆزو خۆشەویستیو وەفاداری.

ژیان فێری کردم

بترسە لە کەسانی خانەدانو بەڕێز، ئەگەر سوکایەتیت پێکردن، بترسە لە کەسانی بێ ڕێز، ئەگەر ڕێزت لێگرتن، بترسە لە ژیرو هۆشمەند، ئەگەر ئیحراجت کردن، بترسە لە گێلو نەفام، ئەگەر بەزەییت پێیاندا هاتەوە..

ژیان فێری کردم

هیچ کەسێك دۆڕاوو شکستخواردوو نییە، بەڵام کەسێك هەیە دەکەوێتە چاڵێکەوەو تیایدا دەمێنێتەوە.

ژیان فێری کردم

هەرگیز وەسفی هیچ کەس مەکە بە وەرعو خواپەرستی، تا ئەو کاتەی بە ماڵو سامان تاقی دەکەیتەوە، هیچ کات وەسفی کەس مەکە بە بەخشندەیی، تا ئەو کاتەی دەیبینیت بەشداری کارەساتو مەینەتییەکان دەکات، وەسفی هیچ کەس مەکە بە زانستو زانیاری، تا ئەو کاتەی دەیبینی چارەسەری کێشەو گرفتەکان دەکات، وەسفی کەس مەکە بە ڕەوشتو ئاکاری جوان، تا تێکەڵاوی نەبیت، هەروەها وەسفی کەس مەکە بە لەسەرخۆییو ئارامگریی، تا ئەو ساتەی توڕە دەبێت، لە کۆتاییدا وەسفی کەس مەکە بە ژیریو هۆشمەندی، تا ئەو کاتەی تاقی دەکەیتەوە.

ژیان فێری کردم

لەبەر ستەمکارێك پەنا بۆ ستەمکارێکی دیکە مەبە، نەبادا ببیتە نێچیری هەر دووکیان.

ژیان فێری کردم

ئەو کەسانەی لەو باوەڕدان کە ماڵو سامان هەموو شتێکە، لە پێناوی بەدەستهێنانیدا هەموو شتێك دەکەن.

ژیان فێری کردم

ئەگەر دەتەوێت خەڵکی لێت ببورن، ئەوا سەرەتا خۆت لێبوردەبە.

ژیان فێری کردم

زۆر ئاسانە دەنگ بۆ بڕیارێك بدەین، بەڵام ئاستەمە کار بۆ جێبەجێکردنی بکەین.

ژیان فێری کردم

ئەگەر خەڵکی تەنها لە بارەی ئەو شتانەوە قسەیان بکردایە کە دەیزانن، ئەوا زۆربەی شوێنەکان ئارامیو بێدەنگی، باڵی بەسەردا دەکێشان.

ژیان فێری کردم

هاوڕێی خراپ وەکو ئاگر وایە، هەندێکیان هەندێکی تریان دەسوتێنن.

ژیان فێری کردم

هەندێك لە خەڵکی زۆر گەورە دەردەکەون، چونکە ئەوانەی دەوریانداون زۆر بچووکن..

ژیان فێری کردم

هەندێجار منداڵەکان قسەیەك دەکەن، کە پێی سەرسام نین، چونکە خۆمان لەبەردەمیاندا ئەو قسانەمان کردووە.

ژیان فێری کردم

ئەگەر ویستت هاوکاری کەسێك بکەیت، ڕێگە مەدە شکست بهێنێت، زۆر باشترە لەوەی دوای شکست هاوکاری بکەیت.

ژیان فێری کردم

ئەو کەسانەی لە زریاندا لە دایك دەبن، لە ڕەشەبا ناترسن.

ژیان فێری کردم

کاتێك هاوکاری کەسێك دەکەیت، بۆئەوەی بەسەر چیایەکدا سەربکەوێت، لەگەڵیدا لە لوتکە نزیك بەرەوە.

ژیان فێری کردم

خۆگێل کردن لە هەندێك هەڵوێستدا زیرەکییە.

ژیان فێری کردم

بەختەوەرترین دڵ، ئەو دڵەیە کە لە پێناوی کەسانی دیدا لێدەدات.



ڕۆشنا صاڵح

ئەو وانانەی کە یارییەکانی منداڵی، فێریان کردم

کە منداڵبووم، هەردەم بەدەم ژیانەوە پێدەکەنیم، بیرمە بەتاسەوە هەنگاوم بەرەو لای ئیشوکار دەبرد، حەزم دەکرد هەرچی زووترە فێری جلشۆرینو چێشتلێنان ببم، حەزم دەکرد لە هەموو شتەکانی دەوروبەر تێبگەم، لە منداڵیدا هەموو شتێك چێژو خۆشی خۆی هەبوو، بەتایبەت ئەو یارییانەی کە لەگەڵ هاوڕێکانمدا دەمانکرد، وەك یاری ماڵەباجێنە، فێری کابانیو هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ میوانو دراوسێ..

لە چاوشارکێوە فێربووم، کە پێویست ناکات هەمووکات خۆت دەربخەیت، چونکە مرۆڤەکان دۆستو دوژمنییان هەیە.

پەتپەتێن فێری کردم، کە ژیان پڕ لە هەڵبەزو دابەزە، پڕ لە خۆشیو ناخۆشییە.

لە خەتخەتێنەوە فێربووم، لە ژیاندا هەموو کات گڵۆپی سەوزم بۆ هەڵنەکراوە، بەڵکو دەبێت بەدیقەتەوە ڕێبکەم..

تۆپ قارێنو وەستێنە، تێیان گەیاندم کە لە کاتی هەوڵدان بۆ گەیشتن بە ئامانج، هەموو کات ڕێگا بێ مەترسی نییە، دەبێت لە کاتی ڕێکردن گەشبین بیت، بۆئەوەی بە ئامانج بگەیت.

لە یاری ئاتابێوە تێگەیشتم، هەمیشە ژیان بەداهێنانو نوێبوونەوەوە جوانە، شتی دووبارە بێزارکەرە..

لە کاتی یاری (هەڵما قۆدا)، تێگەیشتم کە نزیکبوونت لە کەسانی دڵسۆز، سەرکەوتنت پێدەبەخشێت..

یاری چاڵ چاڵێنیش فێری کردم، کە کێشەکانت چەندە ئاڵۆز بێت، بە ئیرادەی بەهێز، دەتوانیت چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزیتەوە..

سێ ڕسکێن تێی گەیاندم، کە خواستەکانت بەجارێك نایەتەدی، بەڵکو دەبێت بە وریاییو دیقەتەوە هەوڵ بۆ بەدیهێنانیان بدەیت.



خۆزگە دڵی ئێمەش، وەکو دڵی ئەوان بووایە..

هیوا ئارام

خۆزگە دڵی ئێمەش، وەکو دڵی ئەوان بووایە..

ئای دڵی منداڵەکان چەندە جوانن، چەندە پاکن، چەند بێ تاوانو بێ گوناهن، چەندە میهرەبانو بەسۆزن، ئەوان هێشتا خراپەو تاوان دڵەکانی ڕەق نەکردوون، دنیاپەرستی دڵەکانی پڕ نەکردوون.. تەماحو چاوچنۆکی بۆ گەیشتن بە کورسیو پلەو پایەو دەسەڵات، چاوەکانی کوێر نەکردوون، پیلانو فێڵو تەڵەکەو ناپاکی، مێژووی ڕەش نەکردوون..

ئەوان دڵپاکو دڵ سافو پاکو بێگەردن، ئەو منداڵەی ئەمڕۆ ئازاری دەدات، سبەینێ دەست لە ملی دەکات..

خۆزگە دڵی ئێمەش، وەکو دڵی ئەوان بووایە..

بە هەڵهاتنی هەر ڕۆژێکی نوێ، منداڵ لە خەوهەڵدەستێ، هەموو ئەو شتانەی کە لە ڕابردوودا ڕوویان داوەو تەنانەت ئەوەش کە دوێنێ ڕووی داوە لە بیری دەچێتەوە.. هەر کەس کە دوێنێ ئازاری دابێت، هەر شتێك کە بووبێتە هۆی نیگەرانکردنی، لە پەڕاوی مێشکیدا سڕاوەتەوە، ئەو لەگەڵ هەڵهاتنی ڕۆژێکی نوێ، دەست بە گاڵتەو گەپو یاریکردن دەکات، نە ڕابردوو نیگەرانی دەکات، نە لە ئایندەش دەترسێت..

خۆزگە دڵی ئێمەش، وەکو دڵی ئەوان بووایە..

منداڵ زۆر بە ئاسانی ڕازی دەبێت.. کاتێك تووڕە دەبێتو فرمێسکەکانی جۆگەلە دەبەستن، بە پارچەیەك شیرینی، یان ساردەمەنییەك ڕازی دەبێتو ژیر دەبێتەوە، لە بری فرمێسکو گریان، زەردەخەنەیەکت پێشکەش دەکات..

خۆزگە دڵی ئێمەش، وەکو دڵی ئەوان بووایە..

چاکترینو جوانترین دڵ، ئەو دڵە بچووکانەیە کە بۆ خۆشەویستی ژیان لێدەدات، ئەو دڵانەی لێوان لێوە لە خۆشەویستی دەوروبەری، ئەو دڵانەی نازانن ڕقو کینە چییە، نازانن ڕژدیو بەخیلی چییە..

خۆزگە دڵی ئێمەش، وەکو دڵی ئەوان بووایە..

منداڵ حەز بە بەردەوامیو دامەزراویو سووربوون دەکات، کاتێك ڕادەوەستێت، چەندین جار هەوڵدەدات، بۆئەوەی دەستبکات بە یەکەم هەنگاویو بە خێرایی بە ڕێدەکەوێت، ئەو کاتەش کە زۆر بە خێراییو لە ناکاو ڕادەوەستێتو هاوسەنگی خۆی لە دەست دەداتو دەکەوێتە سەر زەوی، ئەو بەهێزترو بە ویستو ورەبەرزییەکی باشتر لە جاران هەڵدەستێتەوە، بێئەوەی هەست بە خەمباریو ماندووبوونو بێزاری بکات، دەست دەکاتەوە بە ڕۆیشتن، ئەگەر بۆ جاری دووەم کەوتەوە سەرزەویو هەستی بە ئازارێکی زۆر کرد، دەگریو هاوار دەکات، بەڵام دوای ئەوەی فرمێسکەکانی سڕی، هەموو ئازارەکانی لە بیردەچێتەوە، جارێکی تر بە گوڕوتینێکی نوێوە هەڵدەستێتەوە..

هەمیشە هەوڵدەدات بەردەوام بێت لە ڕۆیشتن، هەرچەندە منداڵە، بەڵام هەرگیز نازانێت بێهیواییو نائومێدی چییە!!

خۆزگە دڵی ئێمەش، وەکو دڵی ئەوان بووایە..

گەورەترین خەمو پەژارەی منداڵ، ئەو کاتەیە کە دەبینێت کەسێك، یارییەکانی لێ زەوت کردووە، یاخود منداڵێك دەبینێت خاوەنی جۆرە یارییەکە کە ئەم ئاواتەخوزاە ئەو جۆرە یارییەی هەبووایە، بەڵام تا ئێستا نەیتوانیوە بەدەستی بهێنێت..

پێش ئەوەی بخەوێت زۆر بە قوڵی بیر لەو یارییە دەکاتەوە، خەوی پێوە دەبینێتو ئاواتەخوازە ئەو جۆرە یارییە بەدەستبهێنێت.. گەورەترین دەستکەوتی ئەو ئەوەیە کە ببێتە خاوەنی ئەو یارییە، ئەوەش گەورەترین خەمی دەبێت..

خۆزگە دڵی ئێمەش، وەکو دڵی ئەوان بووایە..

ئەوپەڕی هیواو ئاواتی، گرنگترین ئامانجی.. ئەوەیە کە ببێتە خاوەنی کۆشکێك پڕ لە یاریو دیاری، ماڵێك لە کارتۆنو مقەبا دروستکرابێت..



سپێدە هۆرمزیار

دەمو چاوت، سەدجار بە ئاوو سابوون شۆردووە؟

ئەو بەیانییە تەواوی قوتابییەكان پەرتوكو دەفتەرەكانیان لە ژێـر دەسـتیان بوو، نیگای چـاوەكان لەلای دەرگای پـۆل بوو، لە چاوەڕوانی هاتنەژوورەوەی مامۆسـتادا، دوای گەیشـتنی مامۆستاو هەڵسـانەوەی ڕێـزو بەیانی باشـكردن لەگەڵ یەك، بڕیـار وابوو قوتابییەكان لەگەڵ مامۆستا گەشتێك بكەن بەنێو لاپەڕەكانی وانەی زانستدا، بەڵام ئەم بەیانییە لە پشتی چاویلكەكانی دیدەی مامۆستا ڕازێك بەدی دەكرا، سـەرەنجام ئادگارو ڕووی ئەو، تابلۆكانی دڵیان نمایش كرد، لە ڕیزی لای دیوارەكە، دەسـتیكرد بەپرسیاركردن لە قوتابییە هاوپۆلەكانم، مامۆسـتا دەیپرسی؛ ئەم بەیانییە سەدجار دەسـتو دەموچاوتـان بە ئاوو سـابوون شـۆردووە؟ هەموومان بۆ ئەوەی یەكێـك نەبین لەو قوتابیانەی چانسـی بەركەوتنی زللەی مامۆستامان هەبێت، دەمانگوت بەڵێ سەدجار دەستو دەموچاومان بە ئاوو سـابوون شـۆردووە، بەڵام نەشـاڵاوی ئەم هەموو ترسـەو نەسوێن خواردنەكەمان كە دوور بوو لە ڕاستییەوە، یارمەتیدەرێكی بە كەڵك نەبوو، كە لە زللە بێبەزەییەكانی مامۆسـتا پارێزگاریمان لێ بكات، ئەو كازیوەیە بەڕێز هەموومان گۆنامان ئاشنای دەستەكانی مامۆستا بوو، نۆرە گەیشت بەدواهەمین قوتابی، كە ڕووبەڕووی ئەم پرسـیارەكرایەوە، بەڵام ئەم هاوپۆلەمان وەك ئێمە ترس لە لێدان هانی نەدا كە ناڕاسـتی بڵێ، بۆیە لە وەڵامی پرسـیاری مامۆستادا ئەو گوتی؛ نەخێر من دەسـتو دەموچاوم سەدجار بە ئاوو سابوون نەشـۆردووە، دواجار هەر ئەویش تاكە هاوپۆلمان بوو، كە مامۆستا لە بری زللە، دەسـتی میهرەبانی بەسـەریدا هێناو ئافەرینی كرد، هەر ئەو دەستەش بوو بە هۆی درۆكانی خۆمانەوە شكۆڤەی ناسكی گۆنامانی هەڵوەراند، هەرچەندە هەموومان تەمەنمان لە نۆ سـاڵی تێپەڕی نەدەكرد، بەڵام بەهۆی پرسیاری سەیرو سزاكەی مامۆستاوە، ئێمە تێڕوانینمان بۆ مامۆسـتا وابوو، كە ئەو كەسێكی عاقڵو ژیر نییـە، چوون ئەو ڕۆژانی پێشـوتریش یەكێك لە ئامۆژگارییەكانی ئەوەبـوو، كە بەیانیان دوای هەڵسـان لە خەو سـەدجار دەسـتو چاومان بە ئاو سابوون بشۆین، بەرجەستەكردنی وەها داواكارییەك بـۆ گەورەكانیـش لە توانا بەدەرە، هەر بـەو هۆیەوە منو تەواوی هاوپۆلەكانم بەفەرامۆشـییەوە گوێمان بۆ ئامۆژگارییەكی مامۆستا ڕادەدێرا.

هەنوكـە ئارەزوومەندی ئەوەم بەدیداری مامۆسـتاكەم شـاد ببمەوە، سوپاسـگوزاری خۆمی بۆ دەربخەم لە پای ئەم وانەی كە فێری كردین، ئەو دەربارەی ڕاسـتگۆیی هیچ شـیكارییەكی بۆمان نەكرد، بەڵام فێری كردین كە درۆكردن ئەو وێسـتگەیە نییە، كە لەسزا ڕزگارت بكات، بەڵكو فاكتەرێكە بۆ كەڵەكەبوونی ئاریشەكان، باشترین ڕێسـایەك هەبێت، ئەوەیە كەیەكێك بن لەپەیڕەوكارانی ئەو وتەیـەی كە دەڵێت؛ (ڕاسـتەقینەی ڕاسـتگۆیی لەوەدایە، لە كاتێكدا ڕاستی بڵێی، كە بەدرۆكردن ڕزگارت ببێت).

بۆیە گەر تۆزقاڵێك عەشقتان بەرامبەر بەخودی خۆتان هەیە، هەرگیز ئەم ئەزمونەی منو هاوپۆلەكانم دووبارە مەكەنەوە.



و: بێگەرد فارس

ڕەچەتەی هاوسەرگیری سەرکەوتوو!

پاش دوو ڕۆژ لە هاوسەرگیری کچە تاقانەکەیان، دایکو باوکێکی ڕۆشنبیرو تێگەیشتوو لە ماناکانی هاوسەرگیریو چۆنییەتی مامەڵەکردنو هۆکارەکانی دروستبوونی بەختەوەریو نەهێشتنی ناکۆکی خێزان، پێیان خۆش بوو وەك دیارییەك پەیامێك بۆ هەردوو هاوسەری لاو بنێرنو بە ئامۆژگارییەکانیانماڵەکەیان لێوان لێو بکەن لە خۆشیو بەختەوەریو ئاسوودەیی، هەر بەم بۆنەیەوە پەیامەکەیان بە ڕەچەتەی سەرکەوتن ناونا، بۆئەوەی سەرنجی هەردوو هاوسەری نوێ بۆ پەیامەکەیانو جێبەجێکردنی ڕابکێشن، کە لە چەند خاڵێك پێکهاتبوو ئەوانیش:

١- باهەمیشە پەیوەندیتان لەگەڵ خوای گەورە پتەوو بەردەوام بێت، چونکە بەرەکەت لە خواپەرستی دایەو خێریش لە خاوێنیو داوێن پاکیدایە.

٢- خۆشەویستی نێوانتان نوێ بکەنەوە، پێش ئەوەی هاوسەربن هاوڕێ بن، باهەریەکێکتان ئارام لەسەر هاوڕێکەی بگرێتو نەرمو نیان بێت لەگەڵیدا.

٣- لە تووڕەبوون وریابنو دوورکەونەوە لێی، لەبەرئەوەی بنچینەی هەموو ناخۆشیو خراپەیەکە، وا هەست مەکەن کارەساتێکی گەورە ڕوویداوە کاتێك جیاوازی لە نێوانتان دروست دەبێت، هەرگیز یادگارییە بە ئازارەکان لای خۆتان مەهێڵنەوە.

٤- لە یەکتر ببورن، بە ژیرانە گفتووگۆ بکەنو ڕاوێژ بە یەکتر بکەن، هەرگیز خۆپەرست مەبنو گرنگی بەڕای بەرامبەر بدەن.

٥- دروشمی «نا بۆ پەیوەندی بچڕاندن» یەکێك بێت لە دروشمەکانتان، تەنانەت ئەگەر ناکۆکی گەورە ڕووی دابێت، بیر لەوە مەکەنەوە کە بە دوورکەوتنەوە لە یەکو پەیوەندی بچڕاندن ناکۆکیتان نەهێڵێ، ئەوە ڕێگەیەکە بۆ درێژەدان بە ناکۆکیو دواکەوتنی چارەسەر.

٦- زیاتر لە تواناو وزەی بەرامبەرەکەت سانسۆر مەکە، بەڵکو هاوبەشبە لە خەمو خۆشیو هەستەکانی بەرامبەرەکەت.

٧- نهێنییەکانی نێوانتان بپارێزن، نابێت هیچ کەسێك بیانزانێت، تەنانەت نزیکترین کەسیش لێتانەوە.

٨- چاوپۆشی لە هەڵەی بچوکی یەکتر بکەن، بێئەوەی ڕەخنە بگرنو یەکتر بریندار بکەن، ئەوە بزانن کامڵی تەنها بۆ پەروەردگارە، هیچ کەسێك بێ کەمو کورتی نییە.

٩- قەناعەت گەوهەرێکە هەرگیز لەناوناچێت، هەمیشە ڕەزامەندبنو سەیری ئەو کەسانە بکەن کە لە ئێوە لە خوارترن.

١٠- پلان بۆ ڕێگەی ژیانتان دابنێنو ڕاشکاو بن لە بوارە مادییەکانتاندا، ئەو کات خێزانێکی دوور لە کێشەو نیگەرانی دەبن.

١١- با ڕێککەوتن لە نێوانتاندا هەبێتو بەرپرسیارێتییەکان دابەش بکەن، واقیعیانە بژینو خەیاڵاتو خەونە سۆزدارییەکان، نائومێدتان نەکەن.

١٢- لە خوای گەورە دڵنیابنو گومانی باشی پێ ببەن، دووربکەونەوە لە خەمۆکیو دڵتەنگی بەردەوام، هەمیشە مژدەدەری خۆشی بنو ئاسانکاری بۆ یەکتر بکەن.

١٣- بێزاریو مرومۆچی لەناوبەرنو هەمیشە بەوپەڕی جوانیو خۆڕازاندنەوە بۆ یەکتر دەرکەونو هەروەك سەرەتا کە ئامادەی یەکتر بینین بوون.

١٤- با هەر لایەکتان کەسو کاری ئەوی تری خۆشبوێتو بەوپەڕی ڕێزو خۆشەویستییەوە پێشوازییان لێ بکات، وا هەست بکات ئەوانیش کەسی ئەونو خۆشحاڵ بێت بە میوانداریيان.

١٥- دیاری، نیشانەی قبوڵکردنو نیشانەی خۆشەویستییە، هەمیشە دیاری بە یەکتر ببەخشن، خۆشەویستیتان زیاد دەکاتو بە بەختەوەریو ڕەزامەندییەوە دەژین.

بەرهەمهێنانی منداڵێکی تەندروست..

ئا: گوڵان حەمەئەمین

بەشی دووەم

لە ژمارەی پێشودا باسمان لە ئامادەکردنی ژینگەیەکی لەبارکرد، بۆ پێشوازیکردن لە نەوەی نوێو گرتنەبەری ئەو ڕێگایانەی کە پێویستە بۆ ئەو مەبەستە، لەم ژمارەیەدا باس لە سیماکانی منداڵی تازە لەدایکبوو، تایبەتمەندییەکانی ئەم تەمەنەو چۆنییەتی مامەڵەکردن، لەگەڵ منداڵی ئەم تەمەنەدا دەکەین.

منداڵی تازە لەدایکبوو تاتەمەنی یەك ساڵی، کۆمەڵێ تایبەتمەندی خۆی هەیە، لەوانە:

- منداڵ لەم تەمەنەدا بۆ بەڕێوەچونی کاروبارەکانی، بە تەواوی پشت بە دەوروبەری دەبەستێتو بەرپرسیارێتی دەکەوێتە ئەستۆی ئەوان.

- منداڵ لەم تەمەنەدا، کاتێك برسی بێت، یاخود ئازارێکی هەبێت، یان شتێك نارەحەتی بکات، بە گریان دەریدەبڕێت، بۆ نموونە گەرماو سەرماو هەرشتێکی دی.

- لەم تەمەنەدا زۆرترین ڕێژەی گەشەی مێشکو دەمارەکانییەتی، کێشی بە ئەندازەی سێ بەرامبەر زیاد دەکات.

- یەکەم هەستی دەکەوێتە کار، هەستی بیستنیەتی، لادەکاتەوە بۆدەنگەکان، پێدەکەنێ بۆ ئەو کەسانەی سەیری دەکەن.

- زۆر گرنگە بۆ منداڵ لەم تەمەنەدا پەیوەندییەکی جێگیرو بەردەوام، لەگەڵ ئەو کەسەی کە هەڵدەستێ بە کارەکانی زۆربکات، ئەو کەسە دایکە، هەربۆیە دروستبونی کێشەیەك لەو پەیوەندییەدا سەردەکێشی بۆ کێشەی زۆر لە داهاتودا، بۆیە باشتروایە یەك کەس بەو کارە هەڵسێتو هەموو کات گرنگی بە منداڵ بدات، تابتوانێت بەبێ ئازاردانی منداڵ بەوپەڕی ئارامیو ئاسودەییەوە خزمەت پێشکەش بەو منداڵە بکات، تامنداڵ هەست بە ئاسودەیی بکات.

- منداڵ لە تەمەنی شەش مانگییەوە کەسەکان دەناسێتەوە، لە تەمەنی هەشت مانگییەوە ترسو دڵەڕاوکێی بۆ دروستدەبێت لە کەسانی نەناسراو، بەتایبەت کاتێك دایکی جێی دەهێڵێت لای کەسانێك کەنایناسێت، یا لە شوێنێکی نامۆ، ئەم دڵە ڕاوکێو بێتاقەتییەش لە کاتێکدا لای کەسانێکی نامۆیە، بەڵگەیە لەسەر سەرکەوتنی پەیوەندی نێوان منداڵو دایك، یان ئەو کەسەی بەکارەکانی هەڵدەستێت.

سروشتی ئەوپەیوەندییەش لەو ماوە دیاریکراوەدا، بینینی بۆ ژیانو دەوروبەری دیاری دەکات، گەر هاتوو لەو ماوەیەدا هەستی بە سۆزو خۆشەویستیو دڵنیایی کرد، لە داهاتودا دونیا بە سەرچاوەی خۆشەویستیو دڵنیایی دەزانێت، ئەگەر هاتوو پشتگوێ خرا، گرنگی تەواوی پێنەدرا، ئەوا لە داهاتودا وادەبینێت کە دونیا سەرچاوەی نائارامیو نابەختەوەرییە، هەرلەبەرئەمەش، پێویستە لەسەر دایك خۆی بە کارەکانی جگەر گۆشەکەی هەڵسێتو گرنگی تەواوی پێبداتو لای کەس جێی نەهێڵێت، تا لە داهاتودا دونیا جوان ببینێو دەوروبەری خۆشبووێت.

زمانی منداڵ سەرەتای قسەکردنو چۆنیەتی تێگەیشتن لێی:

دەنگ ماددەی خامی قسەکردنی منداڵە، لە مانگەکانی سەرەتای تەمەنی منداڵدا قیژەو گریانو زریکەو نوزەنوز، بریتییە لە قسەی منداڵ، ئەوەی گرنگە لەم تەمەنەدا دەبێت دایك گرنگی تەواو بدات بە دەنگی منداڵەکەی، قسەی لەگەڵدابکاتو لایلایەی بۆ بکات بەتایبەت لە کاتی شیرپێدانیدا، لێکۆڵینەوە زانستییەکانیش ئەوەیان ڕونکردۆتەوە کە گریانی برسییەتی منداڵ، جیاوازە لە گریانی ئازاری منداڵ، پێویستە دایك بە وردی گوێی بداتێو ئەو دوو گریانە جیابکاتەوە.

کەی منداڵ، وشەی یەکەم دەردەبڕێت؟

زانایانی بواری دەروونی، هاودەنگن لەسەرئەوەی منداڵ لە تەمەنی (١١-١٢) مانگیدا زمانی دەکرێتەوە بۆ قسەکردنو وشەی تاك بەکاردەهێنێت، نابێت دایكو باوك نیگەران بنو پەلەبکەن لە کەوتنە قسەی منداڵ، چونکە پێویستە ئامێری دەنگی گەشەبکاتو بکەوێتە کار، ئەو کات منداڵ توانای قسەکردنی دەبێت، هەندێجاریش قسەکردنی منداڵ دوادەکەوێت بۆ تەمەنی (١٥) مانگی، لەم کاتەشدا پسپۆڕان بەم شێوەیە ئامۆژگاری دایكو باوك دەکەن:

١- ڕاهێنانی هەستی بیستنی منداڵ بە کردنەوەی دەنگێك، یان ئاوازێك، وەك دەنگی قورئان بۆ منداڵ، هەروەها لایلایەو.. هتد.

٢- بانگکردنی منداڵ بەناوی خۆیەوە.

٣- شیرپێدانی لە شوێنێکی هێمنو ئاسودەدا، لە کاتی شیرپێدانیدا دەستبهێنرێت بە سەرو قژیاو لایلەیەی بۆ بکرێت.

٤- یاریو گاڵتەکردن، لێکۆڵینەوەکان ئەو ڕاستیەیان چەسپاندوە کە هەر منداڵێك بێبەش بکرێت لە یاریکردنو گاڵتەو جوڵاندن، منداڵێکی توڕەو شەڕەنگێزو کین لە دڵو تۆڵەسێنەر دەبێت.

بەهیوای منداڵی تەندروست

سود لەم سەرچاوانەوەرگیراوە: الصحةالنفسيةللطفل د.حاتم ادم، موقع صيد الفوائد



سروشتی مرۆڤ، وەکو میوە وایە..

سروشتی مرۆڤ وەکو میوە وایە، بەپێی جۆرەکانیان مامەڵەیان لەگەڵدا بکە:

مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکیدا، هونەرێکی گرنگە لە هونەرەکانی ژیان، چونکە دەبێت هەرکەسێك بەپێی تێڕوانین بۆ جیاوازی سروشتی مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت، بێگومان ئاسان نییە پەرەبدەین بە پەیوەندییەکانمانو هاوڕێو دۆستو ناسیاوەکانمان زیاد بکەینو بەردەوام ڕێزیان بگرین.. بەڵام زۆر ئاسانە هەموو ئەو شتانە لە دەست بدەین، هەروەکو وتراوە هەمیشە تێکدانو ڕووخان، ئاسانترە لە دروستکردن..

ئەگەر توانیت مامەڵەیەکی قەشەنگو جوانو نایاب دروست بکەیت، ئەوە هاوکاریت دەکات بۆ ئەوەی بگەیتە پلەیەکی باڵا لە هونەری پەیوەندیدا..

لەبەرئەوەی تۆ هەست بە خۆشەویستی خەڵکی دەکەیت، سووریت لەسەر تێکەڵاوبوونیان.. ئەو کەسەش کە تۆ تێکەڵاوی دەکەیت هەست بە خۆشحاڵیو بەختەوەری دەکات، بە مامەڵەو پەیوەندی لەگەڵ تۆدا..

سەرنجی ئەم میوانە بدەو بەراوردیان بکە بە سروشتی مرۆڤەکان:

١- ئەناناس: هەر کات ئەناناس، یان پیاز قاش بکەین، هەر یەك لەوان شێوەی بازنەیی وەردەگرن، بەڵام کاتێك تامیان دەکەین، جیاوازییەکەمان بۆ دەردەکەوێت، پیاز توندو تیژە، بەڵام ئەناناس زۆر شیرینە، هەندێك لە خەڵکیش بە هەمان شێوەن، مرۆڤەکان هەندێکیان لە زۆر سیفاتدا وەکو یەك وان، بەڵام جیاوازن لە گرنگیدانو پەیوەندی تردا، ئەمەش بێگومان دەبێت حسابی بۆ بکەین، پێویستە لەگەڵ هەر کەسێکدا وەکو سروشتی خۆی مامەڵە بکەین.

٢- لیمۆ: تاموچێژی ترشە، لەگەڵ ئەوەشدا لەسەر هەموو خوانێك بوونی هەیە.. ئەم میوەیە وەکو مرۆڤی ڕەخنەگر وایە.. مرۆڤی ڕەخنەگر بە قسەکانی ئازارمان دەدات، کاتێك ڕەخنە لە کارەکانمان دەگرێت، ئەوەش سروشتی مرۆڤە، کە حەزناکات کەس ڕەخنە لە کارەکانی بگرێت، بەڵام بێگومان گوێبیستی زۆرێك لەو ڕەخنانە دەبین کاتێك کارێك ئەنجام دەدەین، دەتوانین ڕەخنەکانیان بە هەند وەربگرینو بە هۆیانەوە کارەکانمان بەهێز بکەینو هەڵەو کەموکورتییەکانمان بدۆزینەوە، خاڵە نەرێنییەکانمان بگۆڕین بۆ ئەرێنیو خاڵەئەرێنییەکانیشمان بەهێزتر بکەین.

٣- مۆز: تامو چێژی خۆشەو سوودی زۆری تێدایە، بەڵام پێویستی بە کەسێك هەیە توێکڵەکەی پاك بکاتو تامو چێژو



ئالانی

ناوەرۆکی دەربخات..

ئەوەش حاڵــی زۆرێك لە خەڵکییە، کەســانێکی زۆر هەن خاوەنی توانایەکی زۆرو بێ شــومارن، بەڵام پێویســتیان بەوە هەیــە کەســانێك توێکڵەکەیــان لابداتو ئامادەیــان بکات، بۆ وەبەرهێنانو بەخشینو سوودگەیاندن بە خۆیانو دەوروبەریان.

٤- هەنجیری دڕکاوی:

ئەم میوەیە هەر کەس دەستی لێ بدات ئازاری دەدات، بەڵام کەسانی شــارەزاو بە ئەزموون، دەزانن چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکــەنو بەرهەمی شــیرینی بە وێنەی هەنگویــن لێدەربهێنن کــە لە ناخیدا هەیە، بەبێئەوەی کە ئازاریان بدات، زۆرێك لە ئێمەی مــرۆڤ بە وێنەی ئەو هەنجیرە دڕکاوییەین، هەندێك لە مرۆڤەکان کاتێك بانگهێشــتیان دەکەیــت، بۆ کاری چاکەو یارمەتیدانــی هەژارانو دروســتکردنی پــرۆژەی خێرخوازی، ڕەنگە بە قسەی ناشــیرینو زۆر بە خراپی وەڵامت بدەنەوە.. بــەڵام دەتوانیت لە ڕێگەی کەســانی شــارەزاو بــە ئەزموونو نزیك لــە خۆیانەوە کلیلی دڵیان بکەیتەوەو ئەو جیهانە پاکە بدۆزیتەوە کە لە ناخیاندا هەیە..

٥- گێلاس:

کاتێــك ڕەونەقو جوانــی گێلاس دەبینین، پێی سەرســام دەبیــن، بــە پەلە هەوڵدەدەین بــۆ بەدەســتهێنانی، بۆئەوەی تاموچێژی بکەین، بەڵام دەنکی گێلاس بە تەنیا گەشە ناکات، بەڵکــو هــاوڕێ لەگەڵ دەنکێــك، یان دوو دەنکی تردا گەشــە دەکات، لە بوارەکانی ژیاندا کەسانێکی بەناوبانگ دەبینین، لە کارەکانیاندا دەرەوشــاوەو لێهاتوون، بەڵام هەرچەندە کەســەکە نــاودار بێــت، هەرگیز ناگونجێــت کە هەر خــۆی بە هەموو کارەکان هەڵسێت، بۆئەوەی بەو شێوەیە دەربکەوێت، بێگومان کەســانی تر هاوکارو پشتیواننی، کەواتە ناودارەکان کارەکانیان لــە ڕێگەی هــاوکارانو ڕاوێژکارانیانەوە ئەنجام دەدەن، نەك تەنها خۆیان، بەڵام هاوکارەکانی سەربازانی ونن..

٦- خورما:

بیر لە شیرینیو بەتامی خورما بکەرەوە، بێگومان خەڵکی بە چەندین شێوە سوود لە خورما وەردەگرن: (دۆشاو، فەریکە خورما، خورمای تەڕ، خورمای وشك)..

کەواتــە ئێمەش پێویســتە لەســەرمان کە لــە زۆر بواردا ســوودبەخشو بە کەڵك بین بۆ خۆمــانو دەوروبەرمان، نەك تەنهــا لە یەك بواردا تواناکانمــان کورت بکەینەوە، ئەگەرچی پسپۆڕی لە یەك بواردا گرنگە، بەڵام بێگومان مرۆڤ دەتوانێت ئەزمــوونو شــارەزایی زۆر وەربگرێت، بۆ ســوود وەرگرتن لە شتە تازەکانو خزمەتی خۆیو دەوروبەرەکەی، لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە لە ژیاندا جێبەجێی بکات.

هەروەکــو وتــراوە: مرۆڤی ڕۆشــنبیر لە هەموو شــتێك دەزانێت، لە شتێکیش هەمووی.



پیرەژنێك مانای وشەی خۆشمدەوێی ڕاڤەدەکات؟

لە پیرەژنێکیان پرسی دەربارەی مانای خۆشەویستی، ئەویش لە وەڵامدا گوتی: یەکەمین جار کە ئەو وشەیەم بیست، منداڵێکی بچــووك بــووم، ئەویش لە لایەن باوکمەوە بــوو کە ماچی کردمو گوتی: خۆشــمدەوێی، منیش گوتم: خۆشەویستی ئارامیو باوەشی گەرمو بەسۆزە.

گەیشــتمە تەمەنی لاوێتی، نامەیەکم لە ژێر دەرگایماڵەوەدا دۆزییەوە کە کوڕی دراوسێکەمان ناردبووی، ناونیشانی منی لەسەر بوو، ناوەرۆکەکەی بریتی بوو لەوەی کە من خۆشــمدەوێی، منیش گوتم: خۆشەویستی شێتیو بوێرییە.

لە کوڕە دراوســێکەمان مارە برامو یەکترمان ناسیو یەکەمین وشە کە پێی گوتم، بریتی بوو لەوەی خۆشمدەوێی، منیش گوتم: خۆشەویستی خواستو کارو ئامانجو ویستە.

لە ڕۆژی دووەمی هاوســەرگیریم، هاوســەرەکەم ســەری ماچ کــردمو پێی گوتــم، خۆشــمدەوێی، منیش گوتم: خۆشەویســتی تامەزرۆییو پەرۆشییە.

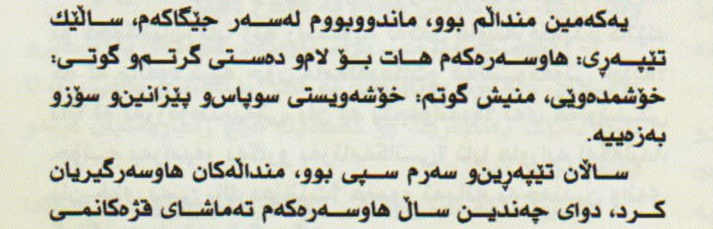
یەکەمین منداڵم بوو، ماندووبووم لەســەر جێگاکەم، ساڵێك تێپــەڕی: هاوســەرەکەم هــات بــۆ لامو دەســتی گرتــمو گوتــی: خۆشمدەوێی، منیش گوتم: خۆشەویستی سوپاسو پێزانینو سۆزو بەزەییە.

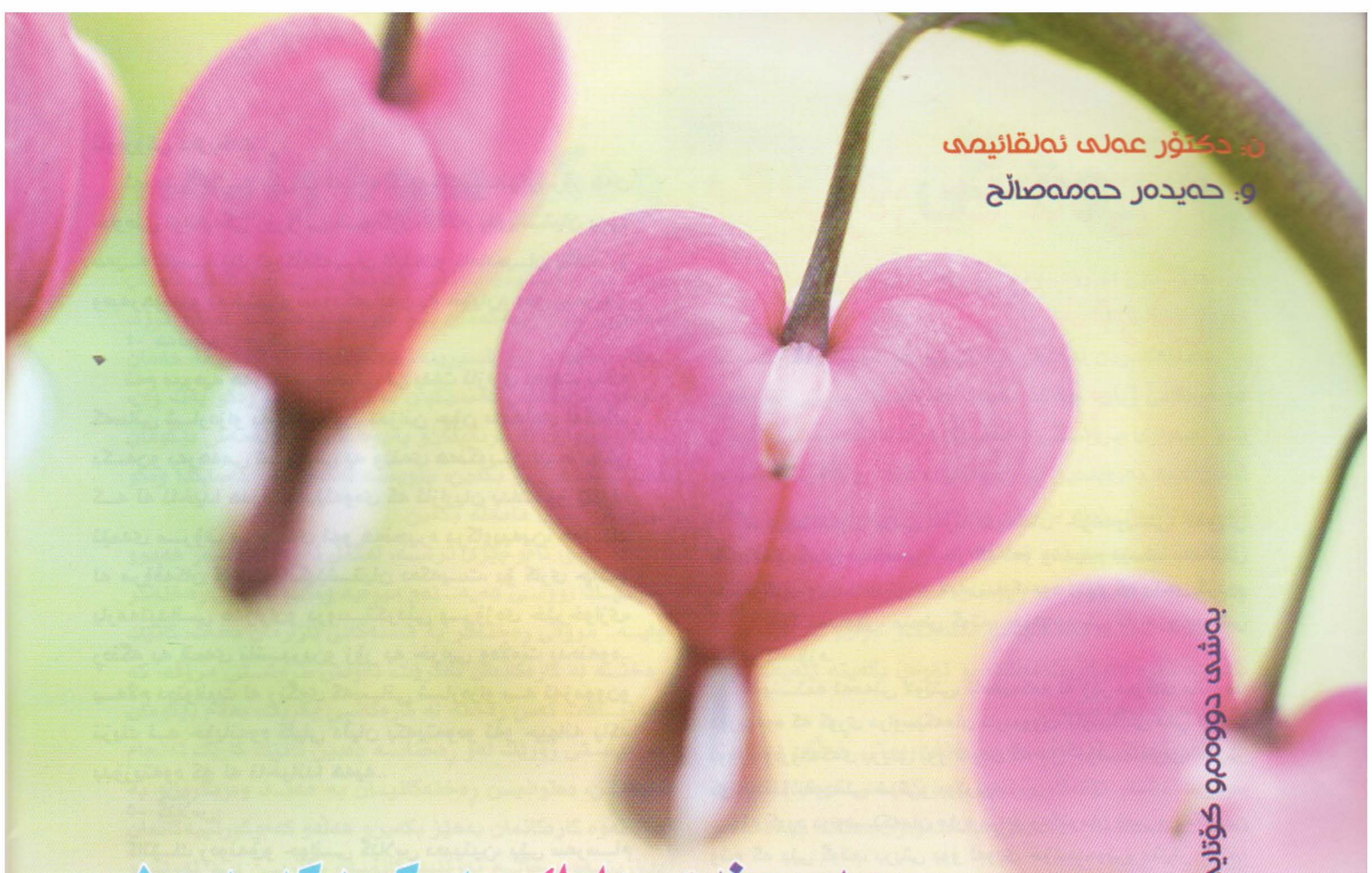
ســاڵان تێپەڕینو سەرم ســپی بوو، منداڵەکان هاوسەرگیریان کــرد، دوای چەندیــن ســاڵ هاوســەرەکەم تەماشای قژەکانمی کــردو بەزەردەخەنەوە پێــی گوتم: خۆشــمدەوێی، منیش گوتم: خۆشەویستی لێبووردەییو سۆزدارییە.

تەمــەن بەســەرچوو، پیربوویــنو هــەر جارێــك هاوســەرە خۆشەویســتەکەم پێم دەڵێت: خۆشــمدەوێی، دەڵێم: خۆشەویستی بریتییە لە وەفاو ڕاستگۆییو دڵسۆزیو بەخشین.

ئەمەیــە خۆشەویســتی، هەرچەنــدە تەمەنمــان زیاتر بێت، نهێنییەکانمان زیاتر بۆ ئاشــکرا دەبێت، ئائەمەیە خۆشەویســتی بە بچووکی دەستپێدەکات، پاشان وردە وردە گەورە دەبێت، لەگەڵ خۆشەویستی پاکو بێگەردم.

ئا: ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر





ن: دکتۆر عەلی ئەلقائیمی
و: حەیدەر حەمەصاڵح

بەشی دووەمو کۆتایی

پەیوەندی دایك بە کچەکەیەوە!

پەیوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا

پەیوەندی نێوان ژنو مێرد بە وانەیەکی بەهێز دادەنرێت بۆ کچەکانیان، ئایا ژنە ڕاستگۆیە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا، کاتێك کە لە ماڵەوە نییە چۆن مامەڵەدەکاتو هەڵسوکەوتی چۆنە؟ ئایا لە بەرژەوەندییەتی، یان بە پێچەوانەوە؟ ئەی هەڵوێستی چۆنە بەرامبەر بەکارو بەرنامەکانی؟ ئایا هاوڕایە لەگەڵیدا، یان خۆی بەبێ باك دەزانێت؟ هەموو ئەمانە بەچەندین وانەی گرنگ دادەنرێن بۆ کچەکەی.

خۆ ئەگەر دایك هەوڵی دا، بۆئەوەی پەیوەندی نێوان خۆیو هاوسەرەکەی پەیوەندییەکی دۆستانە بێت، هەڵسوکەوتی زۆر لەسەرخۆو نەرمو نیانو قسەخۆش بێتو هەوڵبدات بۆ ئەوەی نهێنییەکانی هاوسەرەکەی بپارێزێتو لۆمەی نەکاتو بۆچوونەکانی بەهەند وەربگرێت، بەرامبەر توڕەبوونەکانی خۆڕاگربێتو بەرامبەر ناکۆکییەکان کێشەو ئاژاوە دروست نەکات، بەهەمان شێوە ئەمەش دەبێتە وانەیەك بۆ کچەکەیان، هەر بەوشێوەیەش ئەگەر پەیوەندییەکەی نێوانیان خراپو ناباش بوو، دەبێتە پێشەنگێکی خراپ بۆ کچەکەیان، دەبێت ئەو پەیوەندییە لەسەر بنەمایەکی ڕاستو دروست بێتو دوور بێت لە هەر گاڵتەجاڕییەکی بێ بنەما لە کاتی ئامادەبوونی منداڵەکاندا، چونکە دەبێت ئەوە بزانین کە منداڵەکان لە شتەکان تێدەگەنو وایان لێدەکات کە لاساییمان بکەنەوە.

هەڵوێستەکانی دایك:

ئەو هەڵوێستەی کە دایك دەیگرێتەبەر لە ژیانی خێزانیدا، جۆری هەڵسوکەوتو ڕەوشتیو هەرجۆرە بڕیارێك دەیدات، دەبێتە وانەیەك بۆ کچەکەی، چونکە کچ سەیری دایکی دەکات تا ببینێت چ کارێك دەکات، چۆن بەرەنگاری لادانەکانی وەك درۆو خراپەکاری دەبێتەوە، ئەو سەیری دایکی دەکات لە بەرامبەر کارەچاکەکانیدا، وەك قۆستنەوەی جیاوازییەکان، ناکۆکییەکانو مشتومڕەکان، لە بەرگریکردنو خۆبەدەستەوەدان، لە بەرامبەر دەرخستنی خۆشەویستی لە ئاست کوڕو کچ دا، لە ئاست گەورەییو دەروونزمیدا، بەرامبەر بوارە داراییەکانو بوارە واتاییەکان، چ هەڵوێستێك وەردەگرێت، دەبێتە بەرنامەیەك بۆی.

هەندێجار دایك ئەرکی پەروەردەکردنی کوڕەکەی دەسپێرێت بە باوکیو کچەکەشی بەخۆی، زۆرجار کچەکەی بەپەروەردەیەکی کوڕانە پەروەردە دەکات، یان کوڕەکەی بەپەروەردەیەکی کچانە پەروەردە دەکات، ئەمەش دەبێتە وانەیەکی خراپ بۆ کچەکەی، ئەم ڕەوشتە دەبێتە ئاکارێکی دیاری پڕ لە توڕەیی هەڵقوڵاو کە لە دەست دەردەچێتو ناتوانێت چارەسەر بکرێت، بە هۆی ئەو زەرەرەی کە لێیدراوە لە ڕووی پەروەردەییەوە.

بەرپرسیاریەتی دایك لە پەروەردە کردنی کچ دا:

کچ لە لایەن دایکییەوە فێر دەبێت بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بێت، یان ناڕاستەوخۆ، ئیتر کردەوەکانی چاك بن، یان خراپ، لە دایکییەوە فێر دەبێت کە چۆن دەبێتە ژن، یان هاوسەر، یان دایك، چۆن دەبێتە بەڕێوەبەرێك بۆ کچەکەی؟ چۆن دەبێتە هاوبەشێك بۆ ژیانی هاوسەرەکەی؟ کچ لە دایکییەوە فێردەبێت چۆن بەشێوەیەکی کورتیش

بێت، وانەیەك لە بوارەكانی ئابوریو ڕامیاریو ڕۆشنبیریو پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكان دەستدەخات؟ هەر لەو ڕێگەیەشەوە فێر دەبێت كە چۆن وەڵامی ئەو پرسیارە نهێنیو تایبەتانە بداتەوە، كچ لە دایكەوە فێردەبێت كە چۆن دەبێتە دایكو چی دەكات بەرامبەر كچەكەی، چۆن ڕووبەڕوو دەبێتەوە لەگەڵ ناسۆرییەكانی هەڵقوڵاوی ژیانو چۆن چارەسەریان بۆ دەدۆزێتەوە، بە هەمان شێوە لە دایكەوە وانەكانی پارێزگاریو داوێنپاكیو پاكو خاوێنیو ڕێكخستنی كاروبارەكانی ناوماڵ بە سەدەها وانەی تر فێر دەبێت.

ئەوەی گرنگە ئەوەیە كە دەبێت ئەو دایكە بزانێت كە دەتوانێت هۆكارێك بێت لە خۆشیو ناخۆشی ژیانی كچەكەدا، لەگەڵ ئەوەی هەرشتێك كە وەریگرتووە لە ماوەی ژیانیدا لەگەڵ دایكیدا دەبێتە ڕێپیشاندەرێك بۆ ژیانی هەر لە منداڵییەوە هەتا كۆتایی ژیانی، دەبێت فێرببێت كە چۆن لە ژیان وانە وەربگرێت، دەبێت فێر ببێت كاتێك كەوت چۆن هەڵسێتەوە، فێری ماناكانی ڕووبەڕووبوونەوەی نارەحەتییەكانو بەڵاكانی ژیان بێتەوەو چۆن هەڵوێست وەردەگرێت بەرامبەریان، دەبێت دایك ئەوە فێری كچەكەی بكات كە چۆن دەگاتە پلەكانی بەختەوەری كاتێك كە گەورە دەبێت، چۆن خۆی دەپارێزێت لەو ڕووداوە كتوپڕانەی ژیان كە ڕووبەڕووی دەبێتەوە لەسەر ڕێگای ژیاندا.

خۆشەویستی دایكو دەربڕینی سۆز بۆ منداڵەكانی:

كاتێك ناوی دایك دەبرێت ڕاستەوخۆ بیرمان دەچێت بۆ لای سۆزو خۆشەویستیو نازپێدان، لە لایەن دایكەوە هەمیشە چاوەڕوانی سۆزو خۆشەویستی دەكرێت، نەك توڕەبوون.

ڕێكخستنێكی توندوتۆڵ بۆ جێبەجێكردنی بڕیارەكانو یاساكان حاڵی دایك دەخاتەڕوو، لەو كارانەی كە لە دەرەوەی ڕەوشتی خۆیەتی كە ژێری مرۆڤ توشی شۆك دەكات، بە تەواوی ڕاهاتوون لەسەر ئەفسانەكۆنەكان لەم بوارەدا، ئێمە نامانەوێت ئامۆژگاری دایك بكەین بەوەی كە بەسۆزو نەرمو نیانو میهرەبان بێت، چونكە ئەوە خۆی شتێكی بەڵگە نەویستە، بەڵكو ئامۆژگاریمان بۆ دایكان ئەوەیە كە ئەو سۆزو خۆشەویستیو نازپێدانەی، بەشێوەیەكی ئاشكرا دەربخات بۆ منداڵەكانی، بە شێوەیەك هەستی پێبكەن.

هەستكردنی منداڵ بە سۆزو خۆشەویستی دایك دەبێتە هۆی گەشەكردنو پێگەشتنی لە بواری جەستەییو گیانیو ژیریدا، بە جۆرێك كە ئەو سۆزو خۆشەویستییە دەڕژێت بەسەر دڵو گیانە بچوكەكەیداو پاراوی دەكات، ئەو دەستەی كە دایك دەیهێنێت بەسەر سەرو جەستەی كچەكەیدا، وەك ئەوە وایە كە تەپو تۆزو غوبار بەسەر دەمو چاوییەوە لابەرێت، ئەمجۆرە لە سۆزو خۆشەویستیو میهرەبانی بۆ كچ، زۆر پێویستە لە ژیانی سۆزداریدا.

دایكو نهێنییەكانی كچ:

بەرپرسیارییەتی دایك بەرامبەر كچەكەی زۆر گرانترو سەختترە لە ساڵەكانی منداڵیو پێگەشتنیدا، بە جۆرێك ئەم بەرپرسیاریەتییە كەمترە لەو قۆناغانەدا كە كچەكەی ساوایە، بەڵام قۆناغی پێگەشتنی جەستەیی گەشەی خێراترەو ڕژێنەكانی چالاك تر دەبن، بۆیە دەبینین باڵاو كێشو بیروبۆچوونی گۆڕانی بەسەردا دێتو بەردەوام پێویستی بە وریاكردنەوە هەیە، دەبێت دایك لەم قۆناغەدا ببێتە گەنجینەیەك بۆ نهێنییەكانی كچەكەی، پێویستە باوكیش لە ڕێگەی دایكەوە لە كاتی پێویستدا ئاگاداری كچەكەی بێت، پێویستە ئێمە ئەوە بزانین كە پێگەشتنی كچ خێراترە لە پێگەیاندنی كوڕ، بۆیە لە سەر ئەم بنەمایە كچ لەم قۆناغەدا توشی گرفتو تاقیكردنەوەی زۆرتر دەبێت، بۆیە پێویستییەكی زۆری بە وەڵامدانەوەی پرسیارەكانیشی هەیە، پرسیار دەربارەی پێگەشتنو زۆرێكی تریش لە ڕاستییەكان دەكات، پێویستە دایك زانیاری دەربارەیان هەبێت، ئەگەرنا، پێویستە پرسیار لە هاوسەرەكەی بكاتو وەڵامەكەی بۆ كچەكەی بەرێتەوە.

چەند خاڵێكی گرنگ:

لە كۆتاییدا سەرنجی دایكانی بەڕێز ڕادەكێشم بۆ چەند خاڵێكی گرنگ:

١- دەبێت دایك هەوڵبدات، كە كچ دڵخۆش بێتو شانازی بكات بەوەی كە كچە.

٢- پێویستە دایك هەوڵبدات بە هۆی بیرخستنەوەو كاركردنەوە، هەستی بەرپرسیارییەتی لای كچەكەی دروست بكات، بە جۆرێك كە ئارەزووی جێبەجێكردنی ئەركی هەبێت، وەك ژنێك ئەم كارەش قۆناغ بە قۆناغ دەبێت.

٣- پێویستە وەڵامی پرسیارەكانی كچەكەی بەڕاستیو دروستی بداتەوە، بەتایبەتی لە كاتی پێگەشتنو باڵغبوندا، تا ناچارنەبێت پەنابەرێت بۆ كەسانێك هیچ زانیاریەكیان نییەو پەیوەندیدار نین.

٤- پێویستە ئارەزووەكانی كچ فەراهەم بهێنێت لە كاتێكدا كە لە پێگەشتندایە، بە هەڵبژاردنی جۆری خواردنو جلوبەرگو كارو پیشەو هونەرەكانی تر.

٥- پێویستە پەروەردەكردنو پەیوەندی دایكو كچ لە قۆناغی پێگەیشتندا ئامادەكردنێك بێت بۆ پێكهێنانی خێزان.

٦- پێویستە كچ ڕابهێنرێت، لەسەرئەوەی كە چۆن بەرەنگاری ناسۆرییەكانی ژیان دەبێتەوە.

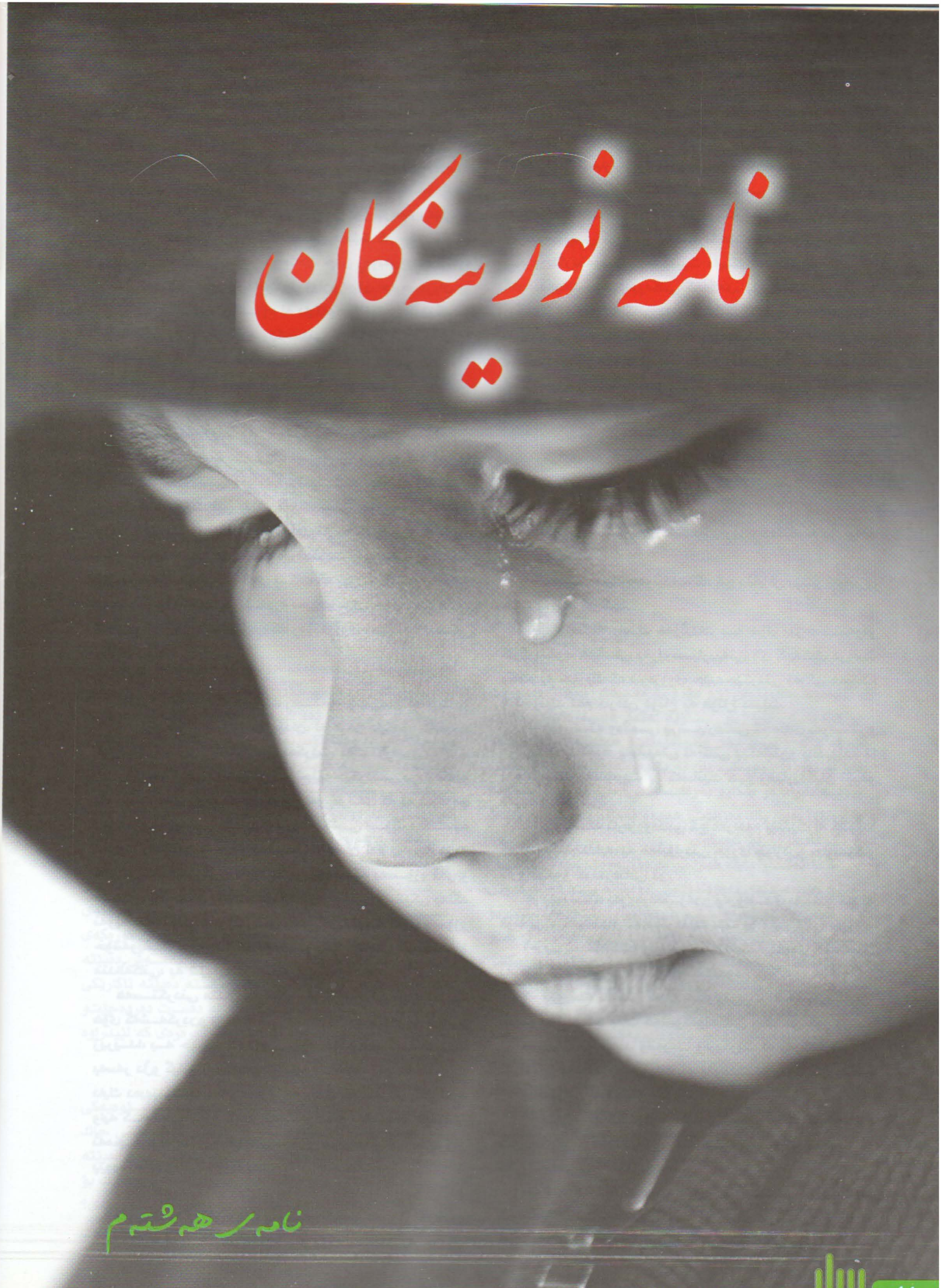
٧- پێویستە هەستی كچان جیاوازتربێت لە هەستی كوڕان، نابێت داوا لە كچ بكات هەڵسوكەوتەكانی وەك هی كوڕ بێت.

٨- پێویستە چەند وانەیەك وەربگرێت لە بەرگەگرتنی لە بەرپرسیاریەتیدا، بە جۆرێك كە بتوانێت لە بەرپرسیارییەتی ژیانی خێزانی لە ئەستۆ بگرێت.

٩- پێویستە هەندێك هۆشیاری هەبێت لەسەر نەخۆشییە كتوپڕەكانو نارەحەتییەكانو دڵەڕاوكێ، كە تووشی دەبێت لە كاتی قۆناغی پێگەشتنیدا.

١٠- لە هەركاتێكدا بێت، پێویستە دایك لە خێزانەكەیدا نموونەیەك بێت وەك دایك، وەك ژن، وەك هاوسەری چاك، تا كچەكەی لێیەوە فێری ڕەوشتە جوانو چاكەكان ببێت.

نامە نورییەکان



نامەی هەشتەم

هەمیشە دەتبینم حوزنو ماتەمێکی سەیر سەراپای سیمات دادەپۆشێو لە چاوانتا خەمێکی قوڵ دەخوێنرێتەوە!

زۆرجار ئەم پرسیارەم لێدەکەیتو بە شوێنی وەڵامەکەیدا وێڵیت!

ئەم پرسیارەی تۆ لە پرسیارەکەی دایکی (ڕەبیعی کوڕی خوسەیم) دەچێت کە دەیگوت: ڕۆڵە هێندە بە خەمباری دەتبینم، هێندە دەتبینم دەگری، دەڵێی پیاوێکت کوشتووە؟!

ئەویش لە وەڵامدا دەیگوت: بەڵێ، دایەگیان ڕاستەکەی من نەفسی خۆمم بە تاوان کوشتووە..

ئێمەی کلۆڵ وەکو ئیمامی ئەحمەد دەفەرمووێت: کەسانێکی هەژارو داماوین، ڕزقی خۆمان دەخۆینو چاوەڕوانی ئەجەلی خۆمان دەکەین!

کەواتە جێی خۆیەتی هەمیشە لە خەمی ڕۆژیی دواییدا بینو دڵمان بەم دنیای فانیە خۆشنەبێتو ئامادەی کۆچ بین!

سەیاری کوڕی دینار دەڵێت: خۆشحاڵیو شادمانی بەم دنیایەو خەمی ڕۆژیی دوایی، لە دڵی بەندەیەکدا جێگایان نابێتەوە، هەر کاتێك یەکێکیان لە دڵدا جێگیر بوو، ئەوی تریان ئەویً بەجێدەهێڵێت..

ئازیزم: ئێمە لەم دنیایەدا نامۆین، ڕێبوارێکی شەکەتینو بۆ چەند ساتێك لە سێبەری پڕ غروری ئەم دنیایەدا وچانمان داوە! چەند ڕۆژێکەو ئەم هەوارە دژوارە بە ئازارە بەجێدێڵین!

ئەی هاوار بۆ سەفەری درێژی ئاخیرەتو کەشکۆڵی بەتاڵو دەستی خاڵی..

ئەی هاوار بۆ تەنیایی گۆڕو پرسیاری فریشتەکانو ڕاوەستانی مەحشەر!

عەتای سولەمی لە خودا دەپاڕایەوەو بە دیدی بە ئەسرینەوە دەیگوت: خودایە میهرو بەزەییت ببەخشە بە غوربەتی دنیاو تەنیایی گۆڕو چاوەڕوانی درێژی بەردەستی خۆت، پەروەردگارم..

هەربۆیە ساڵحانو خۆشەویستانی خودا، هەمیشە لە سیمایاندا خەمو پەژارەیەکی قوڵ بەدیدەکرا، وتەیان زیکری خوداو بێدەنگیان بیرکردنەوەو تێڕامانو کردەوەیان خزمەتکردنی بەندەکانی خودابوو.

ئەوان دەیانزانی کە ئەوەی دەیەوێت، هۆگری لەگەڵ خودادا بەدەستبهێنێت، دەبێت دەستبەرداری هۆگربوونی خەڵکی بێت..

ئەوەی دەیەوێت خۆشەویستی خودا بەدەستبهێنێت، دەبێت واز لە خۆشەویستی بێ کەڵکی مەتاعەکانی دونیا بهێنێت!

ئەوەی دەیەوێت پلەو مەقامی لای خودای دەستکەوێت، دەبێت دەستبەرداری پلەو مەقامی لای خەڵکی بێت!

ئەوان دەیانزانی بۆئەوەی هەمیشە خودا بەو شێوەیە بێت لەگەڵیاندا کە خۆیان پێیان خۆشە، دەبێت ئەوانیش بەو شێوەیە بن، کە خودا دەیەوێتو پێی خۆشە..

ئەوان هێندە ژیرو دانیشمەندبوون، دەیانزانی کە هەر کاتێك ڕاستگۆیانە ڕوو بکەنە خودای پەروەردگارو ڕوو لە هەموو کەسێك وەرچەرخێنن، ئەوا هەموو کارەکانیان مەیسەر دەبێت.

عەبدوڵای کوڕی عەون دەڵێت: ئەگەر کەسێك بە تەواوی ڕووبکاتە یەکێك لە پاشاکانی دونیا، ئەوا سوودمەندو بەهرەمەند دەبێت، چ جای ئەو کەسەی ڕوو دەکاتە پاشای ئاسمانەکانو زەویو هەموو موڵكو سەروەتو گەنجینەکانی ئاسمانو زەوی، لە دەستی ئەودان؟!

لەبەرئەوە ڕازیکردنی خوداو کارکردن بۆ ڕزگاری ڕۆژی دوایی، هەموو کاتو ساتەکانی ژیانی داگیرکردبوون!

هەمیشە لە بیری ئەوەدا بوون، کاتی گاڵتەو گەپو پێکەنینو ڕابواردنیان نەمابوو!

ئیبنولقەیم دەڵێت: (كن لله كما يريد، يكن لك فوق ماتريد)، بگونجێ بۆ خودا چۆن ئەو دەیەوێت، ئەویش بۆ تۆ دەبێت، لەسەرووی ئەوەی کە خۆت دەتەوێت!

بەڵام ئازیزم، ئەم حوزنو ماتیو مەلولییە لە ناخیدا لەزەتو خۆشییەکی شاردۆتەوە، کەوەکو نەسیمی بەهەشت، دڵەکان فێنك دەکاتەوەو ڕۆحەکان ئاسوودە دەکات، کەواتە خەم بۆ خەمباریو بێدەنگیم مەخۆ، من سەرقاڵی گوناهەکانی خۆمم، بۆ ڕزگاربوون تێدەکۆشم، لەبری ئەوەی بەدووی عەیبەکانی خەڵکیدا بگەڕێم، عەوداڵی عەیبەکانی خۆمم، لەبری ئەوەی سەرزەنشتی خەڵك بکەم، ئەوا سەرزەنشتی خۆم دەکەمو هەوڵی ڕاستکردنەوەی خۆم دەدەم.

با لێرەدا خەمباربین، تا لە ڕۆژی دواییدا سەعادەتو سەرفرازی ئەبەدی بەدەستبهێنین، با لەوانەبین کە لەسەر کورسییەکانی بەهەشت بەرامبەر بە یەك دادەنیشنو دەڵێن:

﴿ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ٱلَّذِىٓ أَذْهَبَ عَنَّا ٱلْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ ﴾

حوزنی ئێمە تەنها ئەو کاتە دەڕەوێتەوە کە فریشتەکان پێمان دەڵێن:

﴿ ٱدْخُلُوهَا بِسَلَٰمٍ ذَٰلِكَ يَوْمُ ٱلْخُلُودِ ﴾

بۆ کەسێك مردن کۆتایی بە ژیانو هەموو خۆشییەکانی بهێنێت، حەیفە بە دنیا فریو بخواتو دونیای فانی لە بەهەشتی باقی مەحرومی بکات!

ژینی دونیا، بەندیخانەی باوەڕدارە، هەموو ساتێکی کە تێدەپەڕێت، قۆناغێکە بەرەو ئازادی، بەرەو سەرکەوتنی ئەبەدی..

﴿ ... فَمَن زُحْزِحَ عَنِ ٱلنَّارِ وَأُدْخِلَ ٱلْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۗ وَمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَآ إِلَّا مَتَٰعُ ٱلْغُرُورِ ﴾ .

ع.ش.شێرکۆ

ئەدەبی کوردی ١٢

لەگەڵ شاهۆی شاعیردا

بەس تاڵبی تالآنی یەكو كوشتنی یەك بن
بەس ساعیی بێ دەستیو دەستبەستنی یەك بن
بەس مایلی فەوتانی یەكو مردنی یەك بن
مەشغولی (برایی) یەكو یەكخستنی یەك بن
تا كۆمەڵو یەك دەستەو یەك بن، وەكو ئەغیار

مەلا حەسەنی كوڕی مەلا عەبدولقادری كوڕی مەلا ئەوڕەحمانی قازی، ناسراو بە (شاهۆ) لە ساڵی (١٨٨٢)ی زایینی لە بیارە لە دایكبووە. لە كوردستان زمانی عەرەبیو فارسیو كتێبە ئایینیەكانی خوێندووە، پێش جەنگی جیهانی یەكەم دەچێتە بەغدادو لەوێوە دەچێتە ئەستانبوڵو ماوەیەك لە خزمەتی (شێخ عەبدولقادری شەمزینی)دا دەمێنێتەوەو دواتر دەگەڕێتەوە كوردستانو پاش جەنگی جیهانی یەكەم دەكرێت بە قازی هەڵەبجە، دواتر دەبێتە قازی لە چوارتا تا ساڵی (١٩٣٣)، لە ساڵی (١٩٣٧) دەكرێت بە دادنوسی تەمیزی شەرعی لە بەغدادو پاشان دەگوازرێتەوە بۆ كەركوك، دواتریش لە ساڵی (١٩٥١) دەگوێزرێتەوە بۆ چەمچەماڵ، تا ساڵی (١٩٥٣) خانەنشین دەكرێتو دەگەڕێتەوە بۆ هەڵەبجەو خۆی بە خواپەرستیو شیعر خوێندنەوەوە خەریك دەكات.

لە ٣ی حوزەیرانی ساڵی ١٩٧١ كۆچی دوایی دەكات.

مەلا حەسەنی قازی (شاهۆ) شاعیرێكی كوردپەروەرو میللەت پەروەر بووەو زۆربەی شیعرەكانی بۆ میللەتەكەی تەرخان كردووەو زۆر مەبەستی پێشكەوتنو سەركەوتنی نەتەوەكەی بووە.

به نەسرو نەزمو گۆرانی گەلێ پاڕایەوە (شاهۆ)
كە دواكەوتوو نەبن یەك بن، بەڵام بێ سوودە ئەلحانی

یاخود دەڵێت؛

لە سایەی كردەوەی ئێوەیشەوە گیرۆدەیی دەردم
خەمم قوتو شەرابم ئەشكو دڕكم فەرشو بالینە
گوتم سوچمان چییە، بیفەرموو تا ئەركی بكەین، فەرمووی
خەتاتان خۆپەسەندیو دوژمنو بێگانە ناسینە
سڕی یەكتر وتن لای ناحەزو فیشاڵی بێ مانا
خراپەو دوژمنی ناو خۆیەتیو یەكتر نەناسینە
لەگەڵ یەكتر خراپن، دوژمنی ناوخۆنو خۆخۆرن
لەمانەش زۆر خراپتر ڕۆڵەگیان، (دڵسۆز نەناسینە)
تەمەع ئەوەڵ نیفاق دوو، دوژمنی ناوخۆ سێیەم دیسان
تەكەبور چوار، حەسەد پێنجەم، شەشەم یەكتر نەناسینە
لەگەڵ یەكتر هەموو ئەولادەكانم كەم موبالاتن
لەمانەش زۆر خراپتر ڕۆڵەگیان جەهلو نەزانینە
خراپن خۆ فرۆشن خزمەتی گیرفان ئەكەن دایم
نە دڵسۆزی گەلی كوردن، نە فیكرێكتان لەلای دینە
بەقەد شاهۆ خەفەت بارە لەسەر شانو دڵو ئەستۆم
نەخۆشی كردەوەی ئێوەم كە دەم بینن بە ئەم وێنە

لە شیعرێكی ناوازەشیدا وەسفی زەمانی خۆی دەكاتو دەڵێت؛

چەرخی دون پەروەر هەمیشە یارمەتی نادان ئەكا
مەردی دانا دوونە، ناو جەرگی لە داخا ژان ئەكا
عەسری نووری پێ ئەڵێن بەم دەورە مەنحوسە كەچی
هەر لە دەوری پیسی جەنگیزو هۆلاكۆ خان ئەكا
دڵ بە جارێ بوون بە بەردو ڕەحمو شەفقەت تێپەڕی
شێتە ئەو شەخصەی ئومێدی ڕەئفەتو ویجدان ئەكا
ناوی دین كوژایەوە، (لادینی)یان هێنایە جێ
هەرچی ئەیبینی خەریكە پەیڕەوی شەیتان ئەكا
دینی ئیسلام بێ موسەمما حوكمی شەرعی ناڕەواج
ئەهلی دین ئەمڕۆ تەمەننای مردنو ئیمان ئەكا
حەق نەما مۆدەی بەسەرچوو، مروەتو ئینسافو عەدل
ئەوكەسە مەقبووڵە زوڵمو ئیفتیراو بوختان ئەكا
پیاو سەری سوڕماوە، عاقڵ شوێنو ڕێی لێ تێكچووە
وەزعی دونیا وایە (دانا) شێتو سەرگەردان ئەكا
خولقو خووی عالەم هەموو شكڵێكی كەی وەرگرتووە
ئەو كەسەی چاكەی لەگەڵ كەی دوژمنی ئینسان ئەكا
ئەو زەواتانەی كە خۆیان زۆر بە چاك پیشان ئەدا
غاڵبەن خوویان لە خوویی (عقرب و ثعبان) ئەكا
ئەو كەسەی هێندێ ئەیان وت موشفیقە بۆ قەومی خۆی
ئێستە ئەیبینم كە ماڵی قەومەكەی وێران ئەكا
كەر لەگەڵ ئەسپی كەحێلە دێتە مەیدانی مەساف
بزنە كێوی وا لەگەڵ شێر، ئارەزووی زۆران ئەكا
كوندەبوو ئەوسا كە جێگەی قوژبنو وێرانە بوو
سەیریكە ئێستا لەگەڵ (قوش) جێلوەو جەولان ئەكا
(قەل) لە جێی بازا ئەبینم بووەتە سەردارو ڕەئیس
گورگی هار ئەمڕۆ لە جێی شوان سەرپەرشتی ڕان ئەكا
مامەڕێوی بوو بە دەفتەرداری گۆشتو دووگی چەور
مشكی برسی وا سەپانی ڕزقی سەرخەرمان ئەكا
گۆخلی چەلتووك درایە دەس یەكانەی كۆنە ساڵ
هووڵە ئاودێری گوڵاڵەو سونبل و ڕێحان ئەكا
دەورە وایە بایەقوش لافی هومایی لێ ئەدا
گورپە خۆی گۆڕیوە، داوای جێگەی شێران ئەكا
پیاوەتی نایابە (شاهۆ) ڕۆژی سوپڵەو هەرزەیە
هەركەسێ پیاوبێ بە ڕاستی خۆی لە خەلق پەنهان ئەكا

شێخانی